

# Rückenfit

Unser Rücken mit seinen Muskeln und Bändern wird im Alltag oft viel zu wenig gefordert. Eine kräftige sowie flexible Muskulatur ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen.

Abwechslungsreich und vielseitig trainieren wir in diesem Kurs alle Muskeln, die unsere Rückengesundheit unterstützen.

Infos zu gesundheitsfördernden Bewegungsabläufen in Beruf und Alltag, sowie interessantes Hintergrundwissen gehören dazu!

Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen mit normaler Belastbarkeit, die aktiv etwas gegen Beeinträchtigungen durch Bewegungsmangel und einseitige Belastungen tun möchten.

Bitte zum Kurs mitbringen: kleines Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken  
Kursleitung: Kirsten Schmidt (Physiotherapeutin)

**Kurs : 8x Dienstag von 10-11 Uhr**

**23. April-25. Juni 2024**

**kein Kurs am: 21. Mai und 4. Juni 2024**

**Kursleiterbedingter Kursausfall wird angehängt**

**Kursort: Vereinsheim TSV Bad Eilsen Schulstrasse 5, 31707 Bad Eilsen**

**Anmeldung: telefonisch unter 05722/27910 (Kirsten Schmidt)**  
**oder Email [praevention-k.schmidt@gmx.de](mailto:praevention-k.schmidt@gmx.de)**  
**www. einfachbewegen-bueckeburg.de**  
**Gebühr: 100,00 Euro**

**Für eine verbindliche Teilnahme warten Sie bitte eine Bestätigung ab. Die Formulare zur verbindlichen Anmeldung werden per Email zugesendet.**

**Dieser Kurs kann von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst werden.**