



# Bewegung Rücken

## prä v. Wirbelsäulengymnastik/ „Bewegen statt Schonen“

**Wann:** dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

**Übungsleiterin:** Danuta Kulas 0421/89774199

**Wo:** Sport- und Gesundheitszentrum  
TSG Seckenhausen-Fahrenhorst e.V.,  
Timmstrasse 1, Stuhr

**Wer:** Frauen und Männer ab 16 Jahre

**Kursgebühr:** Mitglieder 25,00 € / Nichtmitglieder: 42,00 €

Mit gezieltem Rückentraining werden die entsprechenden Muskeln gestärkt, um bereits vorhandene Beschwerden zu lindern oder um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Die Wirbelsäule wird mittels Übungen zur Mobilität gestärkt. Dieses Angebot wird von den Krankenkassen anerkannt, i. d. R. übernehmen sie bis zu 80% der Kosten.

