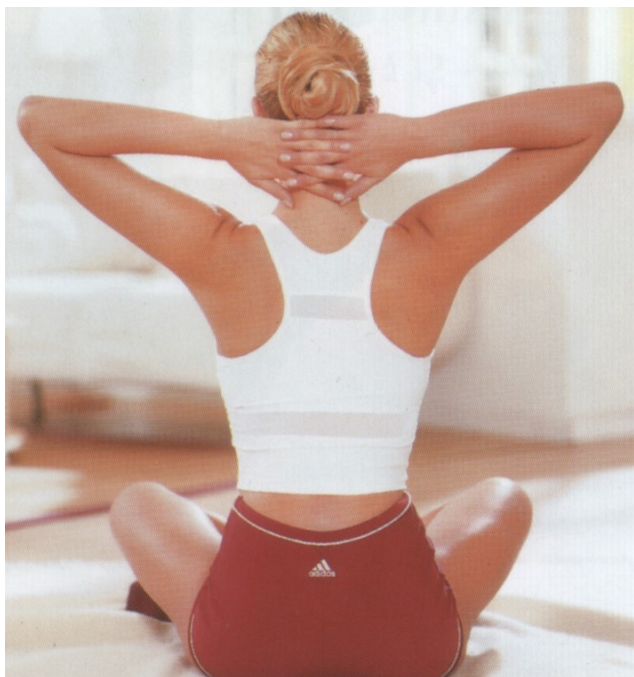


# „Rücken



# -Fit“



Ein Präventionskurs  
zur Vorbeugung von  
Rückenbeschwerden

## Kurstermine:

jeweils Montag

16:00 – 17:00 Uhr

in der Sporthalle der  
Grundschule Breloh,  
Schulstraße 26

## 10 Übungseinheiten

auf Anfrage und nach Absprache

## Kursleitung:

Karin Hehn  
Übungsleiterin  
im präventiven Gesundheitssport

**Kursgebühr: 40,-- €**

**Die Kursgebühr kann bis zu 80 %  
durch die Krankenkassen erstattet  
werden.**

## Anmeldung:

Tel.: (05192) 10994

## Der moderne Mensch:

- bewegt sich zu wenig
- bewegt sich falsch
- belastet sich falsch

## „Rücken-Fit“ bedeutet:

- Bewegung
- Kräftigung
- Entspannung mit Spaß  
in der Gruppe

**„Rücken-Fit“ ist keine Therapie,  
sondern soll ein „Krückstock“  
sein – mit Tipps zum Umdenken  
für den Alltag und zuhause.**

Der Kurs ist Alters- und  
Geschlechts unabhängig.