

DJK Marktsteinach

Neues Kursprogramm „Rücken-Fit“- Ab Montag, 24.09.2007 um 20.00 Uhr startet das der neue „Rücken-Fit-Kurs" unter der Leitung von Steffi Löber, ausgebildete Physiotherapeutin. Der Kurs umfasst 10 Übungsstunden.

Wichtige Kernziele:

1. Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
2. Prävention und Verminderung von Risikofaktoren
3. Stärkung psychosozialer Gesundheitsressource
4. Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
5. Bindung an gesundheitssportliches Verhalten
6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Angebotsbeschreibung: Richtig stehen, sitzen, bücken, heben, tragen und gezielt Rücken und Bauch zu kräftigen - das müssen die meisten Menschen erst wieder erlernen, die Probleme mit der Wirbelsäule haben.

Kursgebühr, für DJK Mitglieder: 20,- EUR, für Nichtmitglieder: 50,- EUR.

Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse, ob Ihnen ein Teil der Kursgebühr erstattet wird.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an

Sigrid Herder, Dorfstr 3, Marktsteinach, Tel. 09727 / 1563.

Flyer und Anmeldungen liegen im DJK-Sportheim aus.