

DJK Marktsteinach

Ab Montag, 08.09.2008 um 17.30 Uhr startet der neue „Rücken-Fit-Kurs“ unter der Leitung von Steffi Lößer, ausgebildete Physiotherapeutin. Der Kurs umfasst 8 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.

Flyer und Anmeldungen liegen im DJK-Sportheim aus. Anmeldung dringend erforderlich. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Sigrid Herder, Dorfstr. 3, Marktsteinach, Tel. 09727 / 1563.