



Konföderation der
deutschen Rückenschulen

Renate Kreutzer – Rückenschule
Am Schwalbennest 21
63533 Mainhausen



Inhalte:

- Haltungs – und Bewegungsschulung,
- Übungen zur Körperwahrnehmung,
- Dehn – und Stabilisationsübungen,
- Strategien zur Stress – und Schmerzbewältigung
- Vermittlung rücken – und gelenkfreundlicher Verhaltensweisen im Alltag
- Informationen zur Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität

Gebühr: 80.00 €

Veranstaltungsort: Musikraum TGS Seligenstadt , Grabenstraße 48
63533 Seligenstadt

Anmeldung: Tel: 06182 – 27146 Mobil: 0172 87 64 110

Email: renate.kreutzer@schwalben.net

Wer sich bewegt, bringt sein Leben in Bewegung!

- Erleben Sie Ihren Rücken neu!
- Spüren Sie, wie Sie belastbarer werden!
- Haben Sie Spaß und Freude an Ihrer Rückenfitness!
- Lernen Sie mit Rücken – und Nackenschmerzen umzugehen!

Anmeldeformular
15.01.2016 – 04.03.2016
09:00 bis 10:30 Uhr

Name	Vorname
<hr/>	<hr/>
Wohnort	Straße
<hr/>	<hr/>
Telefon	Geburtsdatum
<hr/>	<hr/>
Krankenkasse	E-Mail
<hr/>	<hr/>
Datum	Unterschrift
<hr/>	<hr/>

Am Freitag, den 15.01.2016 beginnt
der nächste Rückenschulkurs



The illustration shows a black silhouette of a person standing on a pedestal, leaning forward with their right hand on their lower back, indicating pain. To the right of the person are two jagged lightning bolts, one pointing towards the person's back and another pointing away. Below the lightning bolts is a red octagonal stop sign with the word "STOP" in white capital letters. The entire illustration is enclosed in a black rectangular frame.

**Das muss nicht sein.....
Aktives Rückentraining in der
Rückenschule**

Renate Kreutzer
Sportlehrerin/Rückenkursleiterin

„Die Neue Rückenschule“
Konföderation der deutschen Rückenschulen

Termine: Fr. 15.01., Fr. 22.01.,
Fr. 29.01., Fr. 05.02.,
Fr. 12.02., Fr. 19.02.,
Fr. 26.02., Fr. 04.03. 2016

Uhrzeit: 9:00 Uhr – 10:30 Uhr