



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](mailto: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!

**Am Freitag, den 15.01.2016 beginnt**

**der nächste Rückenschulkurs**

**Anmeldeformular**

**15.01.2016 – 04.03.2016**

**09:00 bis 10:30 Uhr**

Name

---

Vorname

---

Wohnort

---

Straße

---

Telefon

---

Geburtsdatum

---

Krankenkasse

---

E-Mail

---

Datum

---

Unterschrift

---



**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