

Workshop Ein Vormittag zur Stärkung des Rückens

Sie lernen einfache Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung sowie zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, um die Wirbelsäule bei ihrer Aufrichtung zu unterstützen. Weiterhin bekommen Sie praktische Tips und Anregungen für alltägliche Bewegungsabläufe in Haushalt und Beruf, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Bitte kommen Sie in bequemer, bewegungsfreundlicher Kleidung

Samstag 4. November

9 - 13 Uhr

Kostenbeitrag 30,- €

Leitung und Anmeldung:

Ute Bartram-Marx · Physiotherapeutin

Telefon (04561) 525 36-30