



Bewegen statt schonen < Zertifizierter Kurs! >

→ mit Dunja Auer-Ansorge:

Der Rücken als Dauerproblem – muss das sein? Das Kursprogramm „Rücken-Aktiv – Bewegen statt schonen“ ist ein präventives Rückenprogramm, dessen Ziel es ist, die Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Neben der Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und rüchenschonenden Bewegung, stellen Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurskonzepts dar.

Das Kurs-Konzepts "Bewegen statt schonen" entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen und wird von vielen Kassen anerkannt.

12 Termine, ab 17.01.2022 / jeweils montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Hinweis: Die ersten drei Termine werden als Online- Termine über Zoom von 19:00 – 20:00 Uhr stattfinden, danach folgen 9 Präsenztermine im Bürgerhaus.

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!