



Konföderation der
deutschen Rückenschulen

Renate Kreutzer – Rückenschule
Am Schwalbennest 21
63533 Mainhausen



Renate Kreutzer
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
08.04.2016 – 24.05.2016
09:00 bis 10:30 Uhr

Name _____ Vorname _____

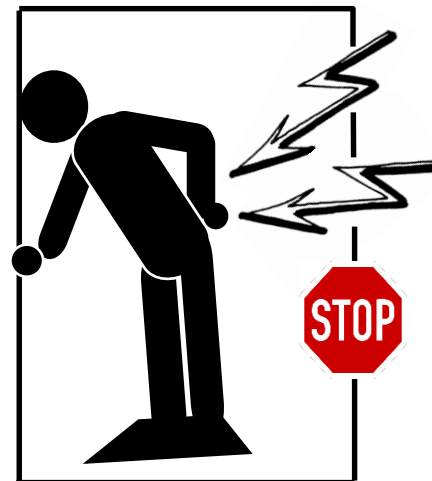
Wohnort _____ Straße _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

Krankenkasse _____ E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Am Freitag, den 08.04.2016 beginnt
der nächste Rückenschulkurs



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

Renate Kreutzer
Sportlehrerin/Rückenkursleiterin

„Die Neue Rückenschule“
Konföderation der deutschen Rückenschulen

Termine: Fr. 08.04., Fr. 15.04.,
Fr. 22.04., Fr. 29.04.,
Di. 03.05., Fr. 13.05.,
Fr. 20.05., Di. 24.05.2016 oder
Fr. 03.06.2016
Uhrzeit: 9:00 Uhr – 10:30 Uhr