

# RÜCKEN AKTIV

## Mein Gesundheitsprogramm für mehr Bewegung und Rückengesundheit

### Einleitung des Kurskonzeptes:

In der immer schnelllebigeren, jedoch zunehmend bewegungsärmeren Arbeitswelt, gewinnt der optimale Bewegungsausgleich für einen gesunden Rücken mehr und mehr an Bedeutung. Besonders die Folgen des langen Sitzens sollten gezielt ausgeglichen werden, um Rückenschmerzen effektiv vorzubeugen.

### Das wird vermittelt - Stabilisierung, Beweglichkeit & Entspannung:

- Förderung der Bewegungs- und Entspannungsfähigkeit
- Gezielter Ausgleich zum inaktiven, bewegungsarmen Arbeitsalltag
- Effektive Linderung und Prävention von Rückenschmerzen-/beschwerden
- Wirksames Faszientraining für einen starken Rücken

### Der Kursleiter:

Tim Weber ist studierter Gesundheitsmanager (M. A.) und bereits seit mehr als 10 Jahren in der Gesundheits- und Fitnessbranche tätig. Als Präventions-Experte berät er Unternehmen als auch Privatpersonen zu den Themenschwerpunkten Bewegung, Ernährung und Stressmanagement.

### Weitere Infos - Ablauf:

Der Kurs läuft über 8 Wochen und findet 1x wöchentlich statt

Kurszeitraum: 31.10. - 19.12.2020 immer samstags um 10:30 - 11:30 Uhr

Übungsstätte: Dorfgemeinschaftsraum, Lüxem

- Teilnahme ab 18 Jahren
- Jedes Alter und Leistungsniveau willkommen
- Maximale Gruppengröße beträgt 10 Teilnehmer - Also schnell anmelden ;)

UND DAS BESTE - Der Kurs ist von Krankenkassen empfohlen und bezuschungsfähig.

Da es sich bei dem Programm um einen zertifizierten Präventionskurs handelt, werden mind. 75% von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet.

### Preis:

99€ - 75€ (Krankenkassenförderung)

= 24€ Eigenanteil

> Jetzt anmelden unter: [tim@preventlia.de](mailto:tim@preventlia.de) / 0170 7777095