

ganzheitliche

# Rückenschule

**Warten Sie nicht, bis Sie sich nicht mehr bewegen können – beugen Sie vor!**

In diesem Kurs geben wir **Hilfe zur Selbsthilfe** und vermitteln theoretisches und praktisches Wissen rund um den Rücken. Wir trainieren unsere körperliche Fitness und lernen rückenfreundlich den Alltag zu bewältigen. Neben Entspannungs- und Entlastungshaltungen arbeiten wir an der Schmerzbewältigung. Individuell wird auf Fragen und Bedürfnisse zum Thema eingegangen. Durch ein begleitendes „Hausprogramm“ ermöglichen wir das Erlernte dem Rücken zuliebe langfristig zu erhalten.

Auf Anfrage kann die gesetzlichen Krankenkasse einen Zuschuss (bis zu 80%) geben.

**Mittwochs**

**20.00-21.00 Uhr**

TSV-Gymnastikhalle, Gym 2, Harheimer Weg 18  
Leitung: **Elisa Martini**, Sport und Gymnastiklehrerin

**Kursbeginn: 28. April 2010, 10 Termine**

Mitglieder 30 €

, Gäste 60

€

Anmeldung bis 23. April unter [www.tsvbonames.de](http://www.tsvbonames.de) oder in der  
Geschäftsstelle

Geschäftsstelle Harheimer Weg 18, 60437 Frankfurt  
Telefon 069 502873, Öffnungszeiten: Mo 16.30-17.30 Uhr, Di 15.00-17.00 u. 19.00-21.00 Uhr,  
Do 10.00-12.00 Uhr u. 17.00-19.00 Uhr, Fr 17.15-18.15 Uhr