



www.tus-barkhausen.de | info@tus-barkhausen.de



TuS Porta Barkhausen 1892/1911 e.V.
Postfach 2043 | 32443 Porta Westfalica



Gesundheitskurs „Rücken im Gleichgewicht“

Im November 2018 startet ein neuer Kurs. In 15 Stunden wird Physiotherapeutin Katrin Rethmeier versuchen Rücken, Wirbelsäule, Muskulatur und Sehnen in Einklang zu bringen.

Denn einseitige und atypische Belastungen der Wirbelsäule, Überbeanspruchung und Bewegungsmangel sowie fehlende Entspannung sind alltägliche und typische Ursachen für schmerzhafte Muskelverspannungen und frühzeitige Abnutzungserscheinungen.

Diesen Störungen soll durch ein gezieltes und effektives Training vorgebeugt bzw. eine vorhandene Beeinträchtigung gelindert werden.

Beginn: 07.11.2018, Ende: 06.03.2019
(unterbrochen durch die Weihnachtsferien)

ACHTUNG: jetzt mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Grundschul-Sporthalle Barkhausen
Kosten: 15 x 60 Minuten – 105,00 €

Der Kurs ist nicht zertifiziert, so dass keine Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen beantragt werden kann.

Eine Anmeldung ist erforderlich: kurs@tus-barkhausen.de oder Tel: 0571 5800611 (Renate Bachmann)

Tus für dich!