

„Before - work“- Rückenschule

Kurstermine **Dienstag** von **8 - 9.30h** in den Räumen der
Physiotherapiepraxis T. Wolf, Ständehausstr. 2, Hannover

8 zusammenhängende Einheiten:

Teil 1 (Basiswissen zum Rücken) **23.09.14**

Teil 2 (Schmerzen verstehen und bewältigen) **30.09.14**

Teil 3 (Kraftausdauer und Stabilisation) **07.10.14**

Teil 4 (Umgang mit Stress / Entspannungstechniken) **14.10.14**

Teil 5 (Optimales Bewegen im Beruf, Alltag, Freizeit) **21.10.14**

Teil 6 (Von Fuß bis Kopf, vom Stand zum physiolog. Gang) **28.10.14**

Teil 7 (Balance und Koordination) **04.11.14**

Teil 8 (Brainstorming und „Wunschkonzert“) **11.11.14**

Kosten 120 € , davon werden in der Regel mind. 80% am Ende der
Kursreihe im Rahmen der Primärprävention von der Krankenkasse
erstattet. Gern beantworte ich Ihnen Fragen dazu. Das Anmeldeformular
zum Kurs können Sie sich herunterladen und mir per Email,
Fax (0511-6407817) oder per Post zusenden.

Rückenglück Hannover
Jessica-Annabella Kausche
Waldhausenstr.8, 30519 Hannover