



Rückenfit – stark durch den Alltag

Präventionskurs zertifiziert nach
§20

Stärken Sie ihren Rücken und befreien Sie sich von Verspannungen mit unserem zertifizierten Rückenfitkurs!

■ Was Sie erwartet

Ein starker und gesunder Rücken ist entscheidend für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit. Unsere speziell entwickelten Rückengymnastikkurse bieten Ihnen die Möglichkeit, gezielt an Ihrer Rumpfmuskulatur zu arbeiten und Rückenschmerzen effektiv vorzubeugen.

Egal, ob Sie unter akuten Rückenbeschwerden leiden oder präventiv etwas für Ihre Rückengesundheit tun möchten, unser Rückenfitkurs ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet. Sie werden von der verbesserten Körperhaltung, der gesteigerten Beweglichkeit und dem allgemeinen Wohlbefinden profitieren.

■ Wann

im Morgen- und Abendbereich

■ Ort

Gymnastikraum der Contilia Therapie und Reha in Kupferdreh im Untergeschoss

■ Kosten

150 Euro; zertifizierter Präventionskurs mit 10 Einheiten

Allgemeine Infos:

Bitte seien Sie ca. 15 Minuten früher da, damit Sie ausreichend Zeit zum Umziehen haben. Schränke zum Einschließen Ihrer Wert- und Anzihsachen sind ausreichend vorhanden. Bringen Sie dafür bitte ein eigenes Schloss zum Abschließen mit.

Contilia Therapie und Reha | Kupferdreh
Heidbergweg 22-24
45257 Essen

Tel +49 201 455-1847 / -1845
Email ctr.ku@contilia.de