



Kurs „Gesunder Rücken“

kosten
-frei!

Ein gesunder Rücken lässt uns mit Kraft und Geschmeidigkeit innere und äußere Lasten nicht bloß ertragen, sondern mit Freude tragen. Achtsam wahrnehmen - die Rumpfmuskulatur kräftigen - Beweglichkeit gewinnen - Massage- und Lösungstechniken kennenlernen - Innen und Außen ausbalancieren. Durch gezielte Übungen und Tipps für den Alltag richten wir den Rücken und uns selbst auf. im Entspannungsteil kommen wir zur Ruhe. Wir üben barfuß oder auf rutschfesten Socken. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Termine: Donnerstags

**29. August - 5. September - 12. September - 19. September
26. September - 10. Oktober - 17. Oktober - 24. Oktober 2019**

Uhrzeit: 15:45 bis 17:15

Wo: Gesundheitskiosk Billstedt

Kursleitung: Eva Biskup

Anmeldung unter:

info@gesundheitskiosk.de
040-41493110 oder
direkt im Gesundheitskiosk



Möllner Landstraße 18
22111 Hamburg
Tel.: 040-41493110

Ein Angebot der Gesundheit für Billstedt/Horn UG (haftungsbeschränkt)



Gesundheit für
Billstedt/Horn



ÄRZTENETZ
BILLSTEDT-HORN E.V.

In Kooperation mit
Krankenkassen und
weiteren Partnern



Kurs „Gesunder Rücken“

Jede Kurseinheit hat einen bestimmten Bereich im Focus. Ankommen, Wahrnehmen, Lockern bilden den Einstieg. Der Schwerpunkt der Theorie und der praktischen Übungen liegt auf dem Focusbereich. Ergänzende Übungen zum ganzheitlichen Ausgleich runden den Praxisteil ab. Und zum Schluss eine wohltuende Endentspannung.

Schulungsinhalte

- Achtsamkeit - Einstieg in das Thema und Strategien für den Alltag
- Übungen für das Becken und der Beckenboden
- Übungen für den unteren Rücken
- Übungen für den oberen Rücken und Schulterbereich
- Übungen für Kiefer und Nacken
- Der Rumpf: Übungen für Rücken- und Bauchmuskulatur
- Rücken in Balance und Entschleunigung
- Massage- und Lösungstechniken

Ein Angebot der Gesundheit für Billstedt/Horn UG (haftungsbeschränkt)



Gesundheit für
Billstedt/Horn



In Kooperation mit
Krankenkassen und
weiteren Partnern