



**GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN**  
GMBH

## **VITALITY RÜCKEN-FIT**

### **PRÄVENTIONSKURS**

**WIR HELFEN IHNEN,** IHRE ZIELE ZU ERREICHEN  
UND BIETEN IHNEN EIN UMFANGREICHES SPEKTRUM AN  
THERAPEUTISCHEN UND PRÄVENTIVEN MASSNAHMEN.

## INFOS IM ÜBERBLICK:

**FÜR WEN IST DER KURS?** Für alle, die etwas gezielt für ihren Rücken tun wollen. Egal ob jung oder alt, mit Rückenproblemen oder ohne.

**INHALT:** In diesem Kurs gilt es Rückenschmerz aktiv vorzubeugen und Beschwerden zu lindern. Dies soll primär durch die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur erreicht werden. Dazu werden alle alltagsrelevanten Muskeln intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, die Tiefenmuskulatur aktiviert und so das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

**ZIEL:** Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen und ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainieren.

**PRÄVENTIONSKURS** » Bis zu 80% Erstattung durch die Krankenkassen.

INTERESSE GEWECKT? FÜR WEITERE FRAGEN:



**GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN**  
GMBH

[www.st-josef-moers.de](http://www.st-josef-moers.de)