



<https://biz.li/43nh>

# KURSUS FÜR PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING STARTET

Veröffentlicht am 03.04.2014 um 11:16 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein "Gewinnen in Gesundheit" (GiG) bietet präventives Rückentraining an. "Werden Sie vorbeugend aktiv und trainieren Sie für eine deutlich bessere Lebensqualität, für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren schmerzfreien Rücken", heißt es in der Kursus-Beschreibung. In dieser Präventionsmaßnahme werden auch spezielle, abwechslungsreiche Übungen für den Beckenboden gezeigt, die eigene Verantwortlichkeit für seine Gesundheit zu stärken, ihn durch eigenverantwortliches und selbstständiges Bewegungstraining langfristig zu motivieren. Der Kursus beginnt am Freitag, 25. April, von 10.15 bis 11.15 Uhr im Leinetal Seniorenpflegeheim, Rethener Kirchweg 10 in Grasdorf. Die Anmeldungen sind in der GiG-Geschäftsstelle unter Telefon (05 11) 84 89 55 52 möglich.