

## **„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