



# FSB Haard *aktiv* Programm April 2023



Entspannt ins Wochenende  
Sanftes Rückentraining im April  
3x freitags  
14.4. /21.4./28.4.  
von 18.00 bis 19.30 Uhr

"Ich habe Rücken" haben viele von uns irgendwann schon mal gesagt. Die Ursachen können vielfältig sein: Bewegungsmangel, einseitig-monotone Bewegungsmuster, Alterungsprozesse der Wirbelsäule oder auch anhaltende psychische Belastungen. Regelmäßige Bewegung kann helfen Rückenschmerzen vorzubeugen und auch unser Wohlbefinden spürbar zu verbessern. Unser "sanftes Rückentraining" bietet Euch Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, für die Beweglichkeit, Dehnung und Mobilisation und wird abgerundet mit einem abschließenden Entspannungstraining

**Leitung: Susanne Lamche  
Martina Ries  
und Kirsten Naumann**

