



# Rücken basic

## Das Allroundtraining für den Rücken

Sie wollten schon längst etwas mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und hatten dabei ein besonderes Rückentraining im Auge? Dann sind Sie hier genau richtig.

In diesem 10-wöchigen Programm erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken beweglich und mobil halten, sowie Ihre Rückenmuskulatur kräftigen und ausdauernd machen. In einem bunten Mix aus Gymnastik, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie viel Wissenswertes zum Thema Rücken.

### Kursbeginn:

Nach den Sommerferien  
Wird noch bekannt gegeben

ITANIS Saarbrücken  
Dudweiler Landstr. 141  
66123 Saarbrücken

### Dauer:

10 Termine, jeweils 90 Minuten

### Kursleiter:

Physiotherapeuten-Team  
von ITANIS

### Nähere Informationen und Anmeldung:

ITANIS Saarbrücken  
Dudweiler Landstr. 141  
66123 Saarbrücken  
Tel. 0681-947 545 0  
[www.itanis.de](http://www.itanis.de)



**Techniker Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.