



RÜCKEN

AKTIV

Präventionskurs | 2. Halbjahr 2025



RÜCKENAKTIV

Durch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining verbessern Sie Ihre Kraft, Mobilität und Koordination. Für einen gesunden Rücken werden vor allem die tiefliegenden, rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt. Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert Flexibilität und kann Schmerzen vorbeugen. Die erlernten Übungen können Sie außerdem selbständig in Beruf und Freizeit einsetzen.

Mooswaldklinik - Gesundheitsresort Freiburg

Kursleitung: Julian Hautmann

KURS

Kursdauer:	18.09.2025 - 27.11.2025
Kurstage:	Donnerstag (10x)
Uhrzeit:	18:00-19:00 Uhr
Kurspause:	16.10.2025
Kosten:	130 €

Kosten

Die Kurse entsprechen den Präventionsrichtlinien (§ 20 SGB V) und werden i.d.R. von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% erstattet. Ebenso ist eine Anrechnung auf Bonussysteme möglich.

KONTAKT

Sie haben Fragen oder möchten Sich für den Kurs anmelden?

Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +49 (0) 761 47890

Mail: empfang@mooswaldklinik.de

www.mooswaldklinik.de