

FIT PRÄVENTIONSKURS TK RÜCKEN BASIC

**Bis zu 100%
kranken-
kassengefördert**



IN KIEL UND ALTENHOLZ

FIT-Kiel.de

TK Rücken Basic

Das Allround-Krafttraining für den Rücken

Im Rahmen der Prävention von Rückenbeschwerden stellt **Bewegung einen wesentlichen Faktor zur Verringerung / Vermeidung von Schmerzen** dar.

Um Rückenschmerzen langfristig vermeiden zu können, müssen **Bewegungs-, Kräftigungs- und Entspannungselemente** mehr Einzug in den eigenen Alltag erhalten.

So ist das zentrale Thema des Gesundheitskurses die **Rückengesundheit** mit dem Ziel **einer Chronifizierung von Rückenleiden vorzubeugen**.

Das Motto lautet: **Bewegung fördern, die Muskulatur stärken, Warnsignale beachten und locker bleiben!**

Dauer: 9 x 60 Minuten

Kosten: 190 € / Teilnehmer

Mitglieder der TK bekommen die volle Kursgebühr erstattet!

Alle anderen Versicherten mindestens 75 € bis hin zur vollen Kursgebühr, wenn sie an mind. 80 % der Kurstermine teilgenommen haben.

Termine & Anmeldung unter:
FIT-Kiel.de/praevention

