

## Rückenstärkung – Arbeit an Lebenshaltungen

Unausgeglichenheit und Hektik, einseitige Belastungen und monotone Tätigkeiten im Beruf und Haushalt machen aus unserem Rücken oft mehr ein „Kreuz“ als eine den Körper tragende, aufrechte Wirbelsäule. Die vielen unterschiedlichen Belastungen, die unser Körper aushalten muss, beantwortet er mit Verspannungen, Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen und Unwohlsein. Mehr Rückgrat gegenüber alltäglichen Anforderungen zu zeigen, kann durch Körperarbeit unterstützt werden. Informationen und Gespräche behandeln den Zusammenhang von Arbeits-/Umweltbelastungen, Lebenssituation/-haltung und Gesundheit. Rückenübungen ergänzen das Programm.

### Weitere Informationen:

bequeme Sportbekleidung und ein Handtuch mitbringen.

### Kursleitung:

Cornelia Worch

### Ein Angebot von:

Bremer Volkshochschule (VHS) Nord

### Veranstaltungsort:

VHS - Nord

### Adresse:

Kirchheide 49

Bewegungsraum

28757 Bremen

### Telefon:

0421 361-12345

### Internetadresse:

[www.vhs-bremen.de/](http://www.vhs-bremen.de/)

### Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

### Anmeldungsinfo:

Kursnr.: 83-140-N, Telefonische Anmeldung Montag bis Freitag 7.00 – 18.00 Uhr

### Kosten:

€ 103 (€ 69)