

# IN WESSUM RÜCKENTRAINING FÜR CARITAS-MITARBEITENDE



*Fit und schmerzfrei durch den Alltag!*

Unsere Rückenschule bietet effektive Übungen zur Kräftigung von Rücken, Schultern und Gelenken. Ihr lernt, Fehlhaltungen auszugleichen, die Gelenke zu mobilisieren und Rückenbeschwerden aktiv vorzubeugen – in kurzer Zeit, mit spürbarem Effekt! Verspannungen wird vorgebeugt und ihr fördert eure Beweglichkeit und euer Wohlbefinden!

## **KURSINFORMATIONEN:**

- **Start am 18.09. – 04.12.2025** (16.10. +23.10. fallen aus)
- 10 Einheiten zu je 60 Minuten
- Eigenanteil für die 10 Einheiten: 20 Euro
- Der Kurs findet jeden Donnerstag von 17.30 – 18.30 Uhr statt
- Kursort: Caritas Bildungswerk, Wesheimstr. 41, **Ahaus-Wessum** (Raum A)
- Kursleitung: Loreen Bröcker (Gesundheitsmanagement, B.A., Rückenschullehrerin)

## **ANMELDUNG:**

Bitte meldet euch bis spätestens zum 31.08.2025 bei Sarah Noldes unter Tel. 02561/4209-163 oder gerne auch per E-Mail an [bgf@caritas-ahaus-vreden.de](mailto:bgf@caritas-ahaus-vreden.de) mit Angabe eurer Kontaktdaten (Name, Telefonnummer, E-Mail, Dienststelle) an. Ihr erhaltet weitere Infos zum Kurs nach Anmeldeschluss. Gerne stehen wir auch bei inhaltlichen Fragen zum Kurs gerne zur Verfügung!

