



PRAXIS-ZENTRUM  
GÖPPINGEN

PET – *Freihof*



**Neu!**



## Rücken-Fit 08.01. – 08.02.2018 (10 Einheiten)

2x pro Woche, immer montags von 16.45 – 17.30 Uhr  
und donnerstags von 18.00 – 18.45 Uhr  
Kursgebühr: 95 Euro (unterstützt von den Krankenkassen)

### TEILNEHMER

Der Kurs ist ausgelegt auf Erwachsene, die durch ein gezieltes Ganzkörpertraining ihre Muskulatur kräftigen, um Rückenbeschwerden entgegenzuwirken.

### ZIEL DES KURSES

Sie lernen einfache, aber effektive Übungen zum Muskelaufbau kennen, um sich und ihrem Rücken etwas Gutes zu tun. Diese Übungen können selbständig zu Hause durchgeführt werden. Auch Dehn- und Mobilisationsübungen kommen nicht zu kurz und verbessern zusätzlich Ihre Beweglichkeit.

### ORT UND ANMELDUNG

Praxis-Zentrum Göppingen, PET-Freihof, Pappelallee 49,  
73037 Göppingen, Telefon 07161 601-9690, E-Mail [pet@pz-goeppingen.de](mailto:pet@pz-goeppingen.de)  
[www.pz-goeppingen.de](http://www.pz-goeppingen.de)