



GESUNDER
SCHWALM-EDER-KREIS+

15. MÄRZ | TAG DER RÜCKENGESUNDHEIT

Vortrag, Übungen und Rückendiagnostik



In Kooperation mit:



Zum Tag der Rückengesundheit am Mittwoch, 15. März, haben wir zusammen mit unseren Netzwerkpartnern ein Programm rund um Ihre Wirbelsäule zusammengestellt:

Rückendiagnostik

8 bis 18 Uhr | Sport + Freizeit Galerie Melsungen

Lassen Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer haltungsstabilisierenden Muskulatur bei einer Messung testen und erhalten Sie basierend auf den Resultaten Tipps für Ihr optimales Rückentraining. Die Diagnostik bei der Sport + Freizeit Galerie dauert ungefähr eine halbe Stunde.

Die tragende Säule des Körpers

11 bis 11.45 Uhr | GSEK+ Melsungen und online

Wissen Sie, was Ihr Rücken alles leisten kann? In dem Vortrag Marius Müller, Physiotherapeut und sportlicher Leiter des BLU Guxhagen, gibt es wichtige Grundlagen-Informationen und Lösungen für weitverbreitete Schmerzen.

Bewegte Pause

11.45 bis 12 Uhr | GSEK+ Melsungen und online

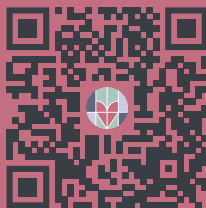
Kurze Bewegungseinheit mit Übungen zur Mobilisation und Kräftigung der Körpermitte mit Marius Müller, Physiotherapeut und sportlicher Leiter des BLU Guxhagen.

Rückenfit

18.30 bis 19.15 Uhr | Online

Praktische Übungen für den Alltag mit Expertin Luise Arndt

Weitere Informationen und Anmeldungen:



[www.gesunder-sek-plus.de/
rueckengesundheit](http://www.gesunder-sek-plus.de/rueckengesundheit)
oder telefonisch 0176/70417531