

22.01.2020

VHS: Rückenbeschwerden vorbeugen mit der "Rückenschule"

Rückenbeschwerden sind in Deutschland eine häufige Ursache für Krankschreibungen. Wer Rückenbeschwerden vorbeugen und etwas Gutes für seinen Rücken tun möchte, kann im Kurs "Rückenschule" der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen, im Bürgerhof, ab Montag, 3. Februar 2020, Strategien zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur erlernen. Der Kurs beinhaltet 14 Termine jeweils von 16.45 Uhr bis 17.40 Uhr und kostet 57 Euro. Elastizität und Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln werden durch die Übungen zur Stabilisierung und Mobilisation gefördert und der Körper für die Belastung am Arbeitsplatz gestärkt. Die Einheiten können leicht in den Alltag integriert werden.

Weitere Informationen gibt es bei Juliane Krohn von der VHS unter Telefon 0621 504-2017.

Anmeldungen nimmt die VHS online unter www.vhs-lu.de entgegen oder telefonisch unter 0621 504-2238.