

# Tag der Rückengesundheit

am 15. März 2012



Unsere Praxis bietet folgende  
Aktionen zum Mitmachen - um  
Voranmeldung wird gebeten

Büronastik & Rückenquiz Übungen zum Ausgleich für sitzende Tätigkeiten	10.45 - 11.45 Uhr & 16.00 - 16.45 Uhr
Übungen & Tipps bei akuten Rückenschmerzen	11.00 - 11.45 Uhr
Yoga für den Rücken	12.00 - 13.00 Uhr
Nordic Walking kombiniert mit Rückenübungen	14.00 - 15.00 Uhr
„Rückencheck“ - Tests für Kraft und Dehnbarkeit ihrer Rücken- und Bauchmuskulatur - Erkennen von Muskeldysbalancen	14.00 - 16.00 Uhr
„Kinderrückentest“ - Frühzeitiges Erkennen von Muskeldysbalancen im Kindesalter	16.15 - 17.15 Uhr

Ihre Physiotherapie

Diana Rohner

☎ 03303/409648

[info@physiotherapie-birkenwerder.de](mailto:info@physiotherapie-birkenwerder.de)

