



Ziele:

- Aufklärung über die Ursachen von Rückenbeschwerden
- Stärkung der Rückengesundheit
- Reduzierung von Schmerzen
- Steigerung der Beweglichkeit und des Wohlbefindens
- Förderung der Teilhabe am Gesundheitssystem



Termine:

kostenlos / رایگان بدون مصاريف / free of charge/ رایگان

Bei Interesse Kontaktaufnahme mit:

Christina Lerch

M.A. Prävention und Gesundheitsförderung

Tel. 0521 9619 164
lerch@caritas-bielefeld.de



Ausgezeichnet als innovatives Gesundheitsprojekt durch die Landesinitiative Gesundes Land NRW.

Mach mit und werde Biele-Fit!

Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration

Beispielhaftes Projekt Landesinitiative Gesundes Land

Nordrhein Westfalen 2017



DIE BIELE-FIT RÜCKENSCHULE



CHRISTINA LERCH

M.A. Prävention und Gesundheitsförderung

Caritasverband Bielefeld e.V.
Turnerstr. 4
33602 Bielefeld



Das Modul informiert über:

- Ursachen von Rückenbeschwerden
- Grundlegende Informationen über das Muskel-Skelettsystem
- Aufbau der Wirbelsäule
- Praktische Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Stabilisation und Entspannung
- Praktische Atemübungen
- Tipps & Tricks zur Rückengesundheit im Alltag

