



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:

**Dienstags,
von 16:00 bis 17:30 Uhr**

**Ohne Anmeldung
Termine im Flyer**

Im Gruppenraum 1. Etage des Caritasverbandes
Bielefeld e.V., Turnerstraße 4, 33602 Bielefeld

kostenlos / بدون مصاريف / free of charge / رایگان

Bei Interesse Kontaktaufnahme mit:

Christina Lerch

M.A. Prävention und Gesundheitsförderung

Tel. 0521 9619 161
lerch@caritas-bielefeld.de



 **Nordrhein Westfalen 2017**  **Nordrhein Westfalen 2019**

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

 **Nordrhein Westfalen 2019**
 **Nordrhein Westfalen 2017**



DIE BIELE-FIT RÜCKENSCHULE

Für Frauen mit Fluchterfahrung in Bielefeld

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

