

„Greif nach Deinen Zielen“

**Neue Rückenschule (KddR)
meets BOULDERN**

Präventions-Angebot für Erwachsene

Rückenbeschwerden lindern und entgegenwirken.
Stress reduzieren durch das gemeinsame Gruppenerlebnis
und sportliche Glückshormone

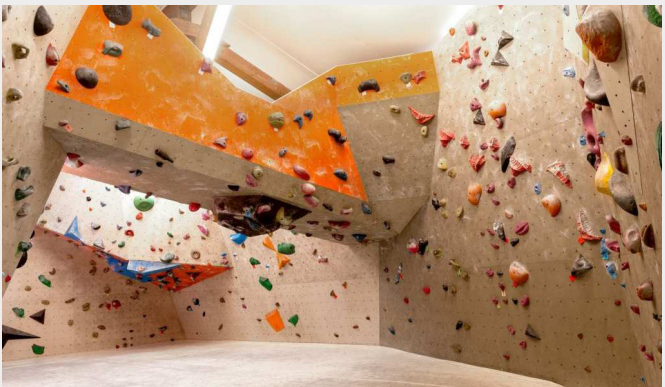
Das Angebot beinhaltet

- ein ganzheitliches Rückentraining auf Grundlage der von Krankenkassen zertifizierten „Neuen Rückenschule“
- eine Einführung in den Boulder-Sport

Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten!
Es lohnt sich bei der Kasse nachzufragen!

Bouldern schult u.a.:

- Körperwahrnehmung
- Gleichgewicht
- Körperspannung
- Beweglichkeit
- Kraft
- Koordination



Klettern als Therapie e.V.

**Das Angebot findet in der
Boulderhalle „K11“ in Köln-Süd statt**
10x, einmal wöchentlich, mittags 60 Min. +, in der Kleingruppe

Achtung

Nicht geeignet ist die Rückenschule
bei akut entzündlichen Veränderungen der Gelenke,
bei Kreislaufstörungen, fieberhaften Infekten oder nach Operationen
die noch kein halbes Jahr zurückliegen.

Anmeldung & Durchführung

Inga Blumberg
E-Mail: BlumbergRS@kletternalstherapie.de
www.kletternalstherapie.de

**Es gibt nur wenige freie Plätze,
bitte unbedingt vorher per E-Mail Kontakt aufnehmen.**

Kursgebühr 212 €

Die Anmeldung ist bei Überweisungseingang abgeschlossen

Bankverbindung

VR-Bank Bonn eG
IBAN: DE 58381602204504197013
Hoch-Hinaus Klettern als Therapie e.V.

Veranstaltungsort

Boulderhalle „K11“
Kyllstraße 11
50678 Köln

