

# Die neue Rückenschule- neue aktive Wege



In 10 Übungsstunden à 60 min.  
lernen Sie was für die Gesund-  
heit ihres Rückens wichtig ist.

Wir helfen Ihnen dabei  
herauszufinden wie Ihr  
Rücken funktioniert,  
zeigen Ihnen wichtige  
Übungen und finden  
gemeinsam Wege das  
gelernte in den Alltag zu  
integrieren.



- Live per Videochat
- in der Gruppe
- mit Sporttherapeutin  
Rowena Flemming



**Beweg  
DEIN  
Leben**

Melden Sie sich an oder  
lassen Sie sich beraten unter  
**Tel.: 03721 / 2747430**

Reha - und Gesundheitssportverein Erzgebirge e.V.  
[www.rgsv-erzgebirge.de](http://www.rgsv-erzgebirge.de)