

**Der KreisLandFrauenverband  
Rems-Murr lädt ein**



**Gäste sind willkommen!**

**Samstag, 20. Januar 2024**

73663 Berglen-Steinach

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks  
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

## **Ein Tag rund um die Rückengesundheit...**

In dieser Fortbildung geht es um den Rücken und die Wirbelsäule mit all seinen Abschnitten. Die wichtigsten Muskeln werden in Theorie und Praxis erarbeitet. Mit verschiedenen Stundenbildern werden unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten für Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur gezeigt. Wohltuende einfache Mobilisationstechniken und Entspannung runden den Tag ab.

<b>Termin</b>	<b>Samstag, 20.01.2024</b>
<b>Ort</b>	Turn- und Versammlungshalle Steinach Erlenstrasse 5 73663 Berglen-Steinach
<b>Zeit</b>	Lehrgangsbeginn: 09.30 Uhr Lehrgangsende: ca. 18.00 Uhr
<b>Referentin</b>	Olga Hutka
<b>Teilnahmegebühr</b>	Mitglied 20,- Euro Nichtmitglied 25,- Euro zzgl. Verpflegungskosten
<b>Arbeitskreisfrau</b>	Karin Graf
<b>Anmeldung bei bis 17.01.24</b>	Karin Graf Tel.: 07195-72177 (AB) Mail: karingraf27@gmx.de
<b>Bitte mitbringen</b>	ÜL-Ausweis Gymnastikmatte

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

Diese Fortbildung kann mit 10 LE zur Lizenzverlängerung (C-Lizenz) anerkannt werden.