

# Workshop *Rücken*

## Stabiles Kreuz, Bewegliches Rückgrat **Mit Rückgrat durchs Leben!**

Sie leiden unter Kreuzschmerzen?  
Sie möchten sich und Ihrem Rücken etwas Gutes tun?  
Sie suchen eine Beweglichkeitstraining für Ihren Rücken?  
Sie sind auf der Suche nach einer neuen Trainingsmöglichkeit?

Nach den Sommerferien biete ich einzelne Workshops an:

Samstag, den 18.9., 9.10. oder 27.11.2010  
13:30 bis 16:30 Uhr  
CHF 70, inkl. Kursunterlagen

**Beschränkte Teilnehmerzahl - Kursanmeldung erforderlich!**

Kursinhalt:

Theorie  
Erlernen einfacher Mobilisations- und Wahrnehmungsübungen  
Tipps und Ideen für den Alltag



Kursort:  
Désirée Hostenstein  
Walkestrasse 11, 8400 Winterthur  
076 443 95 39  
Details auf [zukunfts-schmiede.ch](http://zukunfts-schmiede.ch) / workshops