

Rücken -, Nacken -, Wirbelsäulen - Beschwerden aktiv und ganzheitlich entgegenwirken

Erlernen Sie, wie man den eigenen körperlichen Beschwerden sinnvoll und überlegt begegnen kann.

Nachdem wir die persönliche Haltung und das Bewegungsverhalten analysiert haben, erarbeiten wir ein Basis-Programm mit individuell abgestimmten Übungen und effektiven Korrekturmöglichkeiten.

Es erwartet Sie eine Einführung in ein bewährtes Übungskonzept, das auch eigenständig weitergeführt werden kann.

**Ein praxisnaher Workshop des BSG Ratingen e.V.
in der Turnhalle Graf-Adolf-Str. 7-9, 40878 Ratingen
am Samstag, 18. April 2026 von 10.00 bis 14.00 Uhr**

Voraussetzungen und bitte mitbringen :

- Ein sicheres Hinlegen und Aufstehen vom Boden
- Schreibmaterial, sportliche Bekleidung,
ein Handtuch, zwei große Badetücher
- Getränke und Snacks für zwischendurch

Teilnahmegebühr: Mitglieder: € 15,00, Nichtmitglieder: € 30,00

Anmeldung: Geschäftsstelle des BSG Ratingen e.V.
 Karl-Theodor-Straße 16, 40878 Ratingen
 T.: 02102-9390036, E-Mail: info@bsg-ratingen.de

Konzept und Leitung:
Peter Schmalenbach, Physiotherapeut