



Pressemitteilung

Aktives Rückentraining

Kursangebot in Kamp-Lintfort

St. Bernhard-Hospital
Gesundheitszentrum
Datum: 17.08.2021

Kamp-Lintfort. Das Gesundheitszentrum am St. Bernhard-Hospital in Kamp-Lintfort bietet ab dem 8. September 2021 den zehnwöchigen Kurs „Aktives Rückentraining“ an.

Das Training soll Haltungsschwächen vorbeugen oder ausgleichen und die allgemeine Beweglichkeit verbessern. Dabei wird vor allem die Kräftigung bestimmter Muskelgruppen angestrebt. Darüber hinaus werden Hinweise zur Vermeidung einseitiger Fehl- und Überlastungen des Rückens gegeben. Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert.

Information und Anmeldung unter 02842/70-8132 oder per E-Mail an gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de.

Kontakt:

Jörg Verfürth
St. Bernhard-Hospital
Gesundheitszentrum/Öffentlichkeitsarbeit
Bgm.-Schmelzing-Str. 90
47475 Kamp-Lintfort
Tel.: 0 28 42/70 81 32
Fax: 0 28 42/70 81 33
E-Mail: verfueth@st-bernhard-hospital.de
Internet: www.st-bernhard-hospital.de