



## Kursbeginn, Anmeldung

### Kreisklinik Biberach

Di	31. Januar ab 19.00 Uhr	Kurs 1
Do	2. Februar ab 17.00 Uhr	Kurs 2
Do	2. Februar ab 18.15 Uhr	Kurs 3
Do	2. Februar ab 19.30 Uhr	Kurs 4

Telefon 07351 55-1370

[physio.bc@kliniken-bc.de](mailto:physio.bc@kliniken-bc.de)

### Kreisklinik Laupheim

Di	10. Januar ab 15.00 Uhr	Kurs 1
----	-------------------------	--------

Telefon 07392 707-312

[physio.la@kliniken-bc.de](mailto:physio.la@kliniken-bc.de)

### Kreisklinik Ochsenhausen

Di	31. Januar ab 17.00 Uhr	Kurs 1
Mi	1. Februar ab 10.00 Uhr	Kurs 2

Telefon 07352 207-255

[physio.ox@kliniken-bc.de](mailto:physio.ox@kliniken-bc.de)

## Rückenschmerzen – Bewegung ist der Schlüssel

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln, über 100 kleinen Gelenken und über 100 Muskeln – und alle wollen bewegt werden!

Die Physiotherapeuten der Kreisklinik Biberach bieten Ihnen in Zusammenarbeit mit der DAK jetzt wieder ein ganzheitliches Rückentraining an.

Mit diesem Rückentraining können Sie Ihre Wirbelsäule kräftigen, mobilisieren und dehnen. Sie lernen ein Übungsprogramm für zu Hause kennen und erhalten wertvolle Tipps für den Alltag.

jeweils 10 Einheiten à 60 Minuten

für max. 8 - 10 Personen  
€ 90,- pro Person und Kurs  
€ 80,- für DAK Mitglieder

[www.kliniken-bc.de](http://www.kliniken-bc.de)