

Wieder einmal wird bei **SIMONMETALL** eine Rückenschule angeboten:
Yvonne Molter, Physiotherapeutin, zeigt, welche Übungen die Rückenmuskulatur stärken und welche Bewegungen hilfreich sind.

An zehn Nachmittagen mit je 1,5 Stunden wurde gemeinsam geübt, geturnt und viel gelacht.



Auch spielerisch muss auf die richtige Haltung geachtet werden:





Ein gesunder Rücken fängt bei den Füßen an.





Immer ganz wichtig: das Dehnen.



Vielen Dank an die beteiligten Krankenkassen,
vor allem an die **IKK classic**,
und an **Yvonne Molter**
für die sportlichen Stunden und die gesundheitsfördernden
Übungen!