



Aktiver Vortrag

„Starker Rücken für pflegende Angehörige“

Pflegende Angehörige sind häufig neben der psychischen Belastung auch körperlich sehr beansprucht und leiden unter Rückenschmerzen.

In diesem Trainingsangebot wird auf die Ursachen für Rückenprobleme eingegangen und im Anschluss Übungen vorgestellt und eingeübt, um den Rücken zu stärken und die Faszien zu lockern.

Die Kursleitung ist als Präventionstrainerin tätig.

Die Teilnehmenden erhalten einen Übungskatalog für die Durchführung der Übungen zuhause. Das Angebot ist für Sie kostenfrei.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Selbsthilfe – und
Freiwilligenzentrum/ Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in Heinsberg an.



Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum im Kreis Heinsberg
Hochstraße 24 | 52525 Heinsberg | Telefon 0 24 52 - 156 790
www.sfz-heinsberg.de | pflegeselbsthilfe@sfz-heinsberg.de



Gefördert von:
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Wo:

**Katholisches
Forum**

Heinsberg

Sittarder Str.1

„Altes Amtsgericht“

Wann:

10.09.2024

18.00-20.00 Uhr

Anmeldung

gerne auch über:

pflegeselbsthilfe@sfz-heinsberg.de

oder mobil

0162-7114149

