

Lezing/ Workshop: Lief voor je rug. Lesgeefster Elke Flies.**Dinsdag 16 april:**

Kunstenhuis, Dorp Oost 45 om **19.00u**

Prijs: leden €6 /niet leden €9 / kansentarief €1,5 /
niet leden kansentarief €2.



Tijdens deze workshop leer je hoe je zorg kan dragen voor je rug tijdens alledaagse activiteiten of bij zwaarder werk.

Wat mag je verwachten?

Je leert hoe je het kan voorkomen en hoe je er zelf kan voor zorgen dat het weer beter gaat als je toch pijn voelt.

Inhoud

- Theoretisch deel
- Rugsparend werken: correct heffen en tillen, gezonde wandel-, zit- en lighouding
- Eenvoudige oefeningen om je buik- en rugspieren te versterken
- Tijd om alles in te oefenen

Resultaat

- Beter inzicht in de bouw van je rug, de werking van de spieren en de negatieve gevolgen van een verkeerde tiltechniek
- Concrete technieken om gezond om te gaan met je rug
- Tips

Praktisch:

Voorzie best gemakkelijke kleren en een matje. Er zullen grond of stoeloefeningen uitgelegd worden.

Om een idee te hebben hoeveel volk we mogen verwachten graag inschrijven bij Lutgarde via strookje in haar bus ,Dorp West 106A of maeslutgarde@hotmail.com

Inschrijving Lief voor je rug.

Naam:.....tel.....