

# „Sport ist gesund“

*„Ich habe Rücken“ - von Bandscheiben, Muskeln, Gelenken und Mythen“*

## Informationsveranstaltung

Termin: Donnerstag, den 29. März 2012

Beginn: 18.00 Uhr

Ort: Ratssaal der Gemeinde Wenden

### **Die Bedeutung des Sportes für die Gesundheit ist unbestritten.**

Richtigerweise muss aber auch berücksichtigt werden, dass sportliche Aktivitäten gesundheitliche Risiken bergen können.

Wie der Sport unter präventiven und rehabilitativen Aspekten möglichst erfolgreich gestaltet werden kann und welche zum Teil einzigartige, gesundheitliche Chance er bieten kann, wird in dieser Veranstaltung am Thema **„Rückenschmerzen“** erläutert.

**Referent:** *Stefan Krakor*

Trainingswissenschaftler vom Gesundheitszentrum in der **Sportklinik Hellersen**

**Eintritt: kostenlos** (begrenzte Teilnehmerzahl)

**Voranmeldung bei den Präventions- und Reha – Übungsleitern der HSG/GSW oder Tel. 02762 / 929475**

**Info:** HSG/GSW 02762 / 929475, Edelgard Schade, oder: [www.hsg-hillmicke.de](http://www.hsg-hillmicke.de)