



## Workshop „Gesunder Rücken“

(Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik,  
sanfter Muskelaufbau)

**für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des  
Kita-Regionalverbundes Ebersberg mit Vaterstetten**



Wir freuen uns, Ihnen den Kurs wieder kostenfrei anbieten zu können. Bitte versuchen Sie bei Nichtteilnahme einen Ersatz für die Stunde zu finden oder geben Sie rechtzeitig im Regionalbüro bescheid.

**Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ihren Platz dauerhaft an eine Kollegin/einen Kollegen weitergeben, wenn Sie dreimal nicht teilnehmen konnten.**

**Kita-Regionalverbund Ebersberg mit Vaterstetten**  
Bucher Str. 2  
85614 Kirchseeon-Eglharting  
Telefon: (08091) 53812-0  
kita-regionalverbund-ebersberg@eomuc.de

# Anmeldung Workshop „Gesunder Rücken“:

Name, Vorname:

Kita:

Teilnahme:

☐ montags von 16.30 – 17.30 Uhr

Mit meiner Unterschrift bestätige ich meine verbindliche Anmeldung:

Datum, Unterschrift:

# Machen Sie mit ...

... denn fast jeder kann ein Lied von Alltagsbeschwerden im Rücken singen, vom beschwerlichen Aufrichten nach langem Sitzen, von Grüßen von der Bandscheibe, weil man wieder etwas falsch gehoben hat oder sich zu schnell in ungesunder Konstellation bewegt hat. Meist führt der erste Weg zum Osteopathen oder Orthopäden, wobei man mit leichten, stetig ausgeübten Techniken im Vorfeld schon viel tun könnte.

In unseren Trainingseinheiten werden durch einfache Übungen – den vielleicht schon vorhandenen – Schmerzen und Leiden vorgebeugt. Muskelaufbau an der richtigen Stelle, Beweglichkeits- und Entspannungstechniken, gezielte Dehnungen – all das wird hier gezeigt und trainiert. Die Workout-Stunde ist so aufgebaut, dass man auch jederzeit zu Hause weitermachen kann, ganz einfach, sozusagen von der Bettkante oder vom Bürostuhl aus.

Unser Trainer ist darauf spezialisiert, genau Eure Belastungsschwerpunkte im Alltag herauszufinden und Euch mit Tipps und Tricks Handlungsabläufe zu zeigen, die den ganzen Körper festigen und stabilisieren.

In unseren Stunden wird mit viel Spaß und Motivation gearbeitet und all das vermittelt und Ihr werdet sehen, mit wie viel positiver Energie Ihr nach Hause geht für Körper, Geist und Seele.



**Ort:**  
**DANCE MANIA**  
**Bucherstr. 2**  
**85614 Kirchseeon-Eglharting**  
(Gebäude Kita-Regionalbüro im EG)

**Kurstage:**  
Start ist am 9. April 2018  
(13 Termine mit max. 15 TeilnehmerInnen)

| TERMINE                 |        |
|-------------------------|--------|
| Montag                  |        |
| 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr |        |
| 1.                      | 09.04. |
| 2.                      | 16.04. |
| 3.                      | 23.04. |
| 4.                      | 30.04. |
| 5.                      | 07.05. |
| 6.                      | 04.06. |
| 7.                      | 11.06. |
| 8.                      | 18.06. |
| 9.                      | 25.06. |
| 10.                     | 02.07. |
| 11.                     | 09.07. |
| 12.                     | 16.07. |
| 13.                     | 23.07. |

**Sportliche Leitung:**  
Emel Bischoff  
(ausgebildete Fitness-Fachwirtin, BAX-Instructor,  
BLSV Trainerin Pilates)

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Getränke stehen im Studio bereit.

## So sind Sie dabei:

Schicken Sie diesen Abschnitt mit Ihren Angaben auf der Rückseite bis spätestens 29.03.2018

an:  
Kita-Regionalverbund Ebersberg mit Vaterstetten  
Bucher Str. 2  
85614 Kirchseeon-Eglharting

Haben Sie noch Fragen? Telefon: (08091) 53812-10

*Da die Teilnehmerzahl pro Kurs und Stunde auf 15 Teilnehmer begrenzt ist, wird das Eingangsdatum für Ihre Anmeldung entscheidend sein.*