

Titel: Tut eurem Rücken etwas Gutes!

Kursleiterin: Galina Hild

Text:

**Viel sitzen, Zocken, Online-Unterricht, Homeschooling, Handy und Lernen -
dass das für euren Rücken und Körper nicht gut ist, wisst ihr alle schon.**

**Galina (selber Mama von 2 Kindern und Leiterin einiger Kindersportgruppen)
zeigt euch in dieser Stunde**

- **wie ihr euch wieder gerade biegen und aufrichten könnt**
- **wie ihr euren Rücken stärken, dehnen und entspannen könnt**
- **was eurem Rücken gut tut und was ihm schadet**
- **Tipps und Tricks wie ihr euren Rücken in kurzen Pausen aktivieren und**

entspannen könnt.

Bitte mitbringen:	Großes Handtuch, Getränk, Sportkleidung
Zeitpunkt:	Mittwoch, 04.08.2021, 16.00 - 17.00 Uhr
Alter:	Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Kosten:	9,- €
Ort:	Großer Sportraum der Volkshochschule im Haager Land e. V. Münchenerstr. 43 in Haag

Anmeldungen:

**Per Email an buero@vhs-haagerland.de oder anrufen unter 08072/8459 bei
uns im VHS Büro.**

Volkshochschule im Haager Land e.V.

Wasserburger Strasse 25
83527 Haag

Tel.: 08072/8459

Fax: 08072/98455

Mail: buero@vhs-haagerland.de
www.vhs-haag.de

Unsere Bürozeiten: (außer Schulferien)
Montag und Freitag 9:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch 16:30 – 19:30 Uhr