

**Die Becker PLUS Rückenschmerz-Experten  
empfehlen:**

## *Pilates - Rückenfit*

**für**

- *eine gute Körperhaltung*
- *einen flexiblen starken Rücken*
- *die Kräftigung der Rumpf-/Tiefenmuskeln*
- *Linderung von Rücken- /Nackenschmerzen*

**Pilates-Rückenfit umfasst sowohl rückengerechtes Krafttraining sowie entsprechende Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskulatur. Für ein ausgewogenes Muskelverhältnis**

*Mo. 10 – 11 Uhr*

**Kursleiterin  
Heike Peters**



**Anmeldungen und nähere Infos:**

Becker PLUS  
- Ihr Gesundheitspartner am Niederrhein -  
Averdunkshof 3a-b · 47447 Moers · Tel. 02841-8814844  
[info@praxis-joern-becker.de](mailto:info@praxis-joern-becker.de) · [www.beckerplus.de](http://www.beckerplus.de)