



## TRIGGER – RÜCKEN

Mo 27.11.17 | 17.00-19.00 | FKK HÖRSAAL 3 ODER

Do 30.11.17 | 17.00-19.00 | FKK HÖRSAAL 3

### Dem Schmerz den Rücken kehren!

Das Selbsthilfeprogramm für einen gesunden Rücken!

Wussten Sie, dass 85% aller Rückenschmerzen von Muskelverspannungen kommen?

Winzige Verhärtungen, sogenannte Triggerpunkte, im Muskelgewebe sind die Ursache dafür.

Lernen Sie in diesem Kurs Schritt für Schritt Ihre Muskelverhärtungen aufzulösen, die Ihnen Schmerzen im Kreuz oder Gesäß bereiten.

Die erlernten Techniken können Zuhause ohne großen Aufwand durchgeführt werden.

### Anmeldung – Kosten

Anmeldung mit Terminwunsch per mail an [lki.sportclub@tirol-kliniken.at](mailto:lki.sportclub@tirol-kliniken.at).

Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt. Beitrag für Vortrag, individuelle Anleitungen und Unterlagen für SC Klinik-Mitglieder € 5,-, für Nichtmitglieder € 10,-.

## SABINE SCHOLZ

Psychiatrische Krankenschwester im Therapie und Gesundheitszentrum Mutters.

Im Fitnessbereich seit 1998 tätig, Fitlehrwartausbildung auf der USI/ Innsbruck, Pilatetrainerin, Hot-Iron Instructor und Zusatzausbildung Faszien und Triggerpunkte.

