



Bundesinstitut
für Sportwissenschaft



RAN RÜCKEN
Aktiv gegen Rücken-Schmerz



Endlich **keine** Rückenschmerzen!



Kostenlos für Dich:

- Teilnahme am **gezielten** Rückentraining
- **individuelle** Trainingstermine
- aktiv in der eigenen Rehabilitation von Rückenbeschwerden
- wissenschaftliche Kraftdiagnostik der Rumpfmuskulatur

Gesucht – Gesucht – Gesucht

Probanden

- m / w, 25 - 50 Jahren
- Rückenbeschwerden seit mind. 3 Monaten
- ohne spezifische Diagnose vom Arzt

Zeitaufwand 12 Wochen | 2x pro Woche | 1,5h Training pro Trainingseinheit sowie 2x2 Termine als Eingangs- und Abschlussuntersuchung

Ort Institutsgebäude in Mitte | Philippstr. 13 | Haus 11 (Campus Nord | nahe Charité)

Kontakt Lisa Diepgen
Tel: 030 – 2093 46020
Mail: rueckentraining.spowi@hu-berlin.de