

# ***V MESECU OKTOBRU BOMO PRIČELI S***

## ***TELOVADBO ZA ZDRAVO IN OBOLELO HRBTENICO***

### ***Telovadba je namenjena:***

- vsem, ki želijo ohraniti zdravo hrbtenico brez bolečin
  - tistim, ki imajo kronične bolečine v hrbtenici
- katerih delovno mesto zahteva prisilne drže (sedenje za pisalno mizo, šivalnim strojem, tekočim trakom...)

## ***STORIMO ZA NAŠO HRBTENICO NEKAJ, PREDNO NAS ZAČNE BOLETI.***

**Okvirni začetek vadbe v oktobru  
(četrtek do 18.00 do 18.45  
v prostorih fizioterapije ZD Trebnje)**

Prijave se zbirajo na telefonski številki 34 81 782 ali v prostorih  
fizioterapije osebno  
(prijava je obvezna zaradi števila udeležencev)