KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Rückenfitness

Kurs in fünf Einheiten

Di 13.01.2026, 19.30 Uhr - Di 10.02.2026, 20.30 Uhr

Der Referent und Kursleiter ist Mitbegründer und Dozent bei BEST - Basis effektiver Schmerztherapie. Die Teilnehmenden erfahren die neuesten Erkenntnisse in der Rückenschmerzforschung und wie sie noch mehr tun können als den Rücken zu schonen. Sie lernen, ihren Rücken zu stärken und sich im Alltag unbeschwert bewegen zu können. Der Rücken wird stärker, beweglicher und belastbarer werden.

Kursinhalte: Wie hebt man richtig? Wie wird man darin besser? Wie kann eine gelungene Schmerzprävention funktionieren? Wie kann ich das in meinen Alltag integrieren?

Termine:
Di 13.01./20.01./27.01./03.02./10.02.
jeweils 19.30-20.30 Uhr

Ort
Schulhaus Erlbach, Schulstraße 1, 84567 Erlbach

Mitveranstalter
KDFB Erlbach

Referent
Christoph Schwertfellner

Kosten
35 Euro

Anmeldung
08670/985140 (Sandra Rothenaicher)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-12-04 12:48:24

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de