

Rückenfitness

Kurs in sechs Einheiten

jeweils Dienstag

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?

Weitere Termine: 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.2025

Schulhaus Erlbach, Schulstraße 1, 84567 Erlbach

Mitveranstalter

KDFB Erlbach

Referent

Christoph Schwertfeller

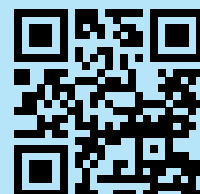
Kosten

35 Euro

Anmeldung

08670/985140 (Sandra Rothenaicher)

mehr Infos &
Anmeldung



VÖ: 2025-02-07 12:20:19