

Rückengesundheit

Kurs in sechs Einheiten

jeweils Mittwoch

Sie erfahren die neuesten Erkenntnisse in der Rückenschmerzforschung - 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.

Sie werden im Kurs trainieren, Ihr Rücken wird stärker, beweglicher und belastbarer werden.

Welche Inhalte werden vermittelt?

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

Weitere Termine: 19.03./26.03./02.04./09.04./16.04.2025

Schulhaus Erlbach, Schulstraße 1, 84567 Erlbach

Mitveranstalter

KDFB Erlbach

Referentin

Stephanie Waitzhofer

Kosten

40 Euro

Anmeldung

08670/985140 (Sandra Rothenaicher)



**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2025-02-14 10:52:54