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

Rückengesundheit

Kurs in fünf Einheiten

Di 13.01.2026, 16.45 Uhr - Di 10.02.2026, 17.45 Uhr

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?

Termine:
Di 13.01./20.01./27.01./03.02./10.02.
jeweils 16.45-17.45 Uhr

Ort
Schulhaus Erlbach, Schulstraße 1, 84567 Erlbach

Mitveranstalter
KDFB Erlbach

Referentin
Stephanie Waitzhofer

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