

## 252-R3J011 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule Präventionskurs der ZPP

Beginn	Mittwoch, 24.09.2025, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Lisa Pollerspöck
Mitzubringen	Matte, Decke und kleines Kissen
Kursort	Bürgerhaus Zeilarn (Bürgersaal, 1. Stock), Hauptstraße 5, 84367 Zeilarn

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

**Bitte beachten: Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) als Präventionskurs zertifiziert und die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme (anteilig) von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Nehmen Sie vor Kursbeginn Kontakt mit Ihrer Krankenkasse auf!**

### Termine

Datum		Ort
24.09.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
01.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
08.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
15.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
22.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
29.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
12.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
19.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
26.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
03.12.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal

[zur Kursdetail-Seite](#)