

252-R3J012 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule Präventionskurs der ZPP

Beginn	Donnerstag, 15.01.2026, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Lisa Pollerspöck
Mitzubringen	Matte, Decke und kleines Kissen
Kursort	Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

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 rüchengerechte 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
15.01.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
22.01.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
29.01.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
05.02.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
12.02.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
26.02.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
05.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
12.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
19.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
26.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)