

252-S3M032 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule bezuschussungsfähig durch KK

Beginn	Montag, 12.01.2026, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	130,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Lisa Pollerspöck
Mitzubringen	bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen
Kursort	Kirchdorf, Kindergarten St. Martin, Ritzing

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 rükkenschonende 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.

Termine

Datum	Ort	
12.01.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Albrecht-Dürer-Straße 14, Kirchdorf, Kindergarten St. Martin, Ritzing
19.01.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Albrecht-Dürer-Straße 14, Kirchdorf, Kindergarten St. Martin, Ritzing
26.01.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Albrecht-Dürer-Straße 14, Kirchdorf, Kindergarten St. Martin, Ritzing
02.02.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Albrecht-Dürer-Straße 14, Kirchdorf, Kindergarten St. Martin, Ritzing
09.02.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Albrecht-Dürer-Straße 14, Kirchdorf, Kindergarten St. Martin, Ritzing
23.02.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Albrecht-Dürer-Straße 14, Kirchdorf, Kindergarten St. Martin, Ritzing
02.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Albrecht-Dürer-Straße 14, Kirchdorf, Kindergarten St. Martin, Ritzing
09.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Albrecht-Dürer-Straße 14, Kirchdorf, Kindergarten St. Martin, Ritzing
16.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Albrecht-Dürer-Straße 14, Kirchdorf, Kindergarten St. Martin, Ritzing
23.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Albrecht-Dürer-Straße 14, Kirchdorf, Kindergarten St. Martin, Ritzing

[zur Kursdetail-Seite](#)