

261-R3J011 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule Präventionskurs der ZPP

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Lisa Pollerspöck
Mitzubringen	Matte, Decke und kleines Kissen
Hinweis	Bei entsprechend großer Nachfrage wird der Kurs geteilt: Kurs Nr. 1 von 17:15 bis 18.30 Uhr; Kurs Nr. 2 von 18:45 bis 20:00 Uhr.
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 rückschonende 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
04.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
11.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
18.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
25.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
15.04.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
22.04.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
29.04.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
06.05.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
13.05.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
20.05.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal

[zur Kursdetail-Seite](#)