

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 rückenschonende 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 Körgefühl.

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](#)