

262-R3J012 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule Präventionskurs der ZPP

Beginn	Mittwoch, 13.01.2027, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
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 rügenschonende 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 bei möglichen Rückfragen vor Kursbeginn Kontakt mit Ihrer Krankenkasse auf!

Termine

Datum		Ort
13.01.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
20.01.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
27.01.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
03.02.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
17.02.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
24.02.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
03.03.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
10.03.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
17.03.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
07.04.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal

[zur Kursdetail-Seite](#)