Rückenschule

Rückenschmerzen stehen in unserer modernen Gesellschaft ganz oben auf der Liste gesundheitlicher Beschwerden. Durch rückenschonendes Alltagsverhalten und gezielte Übungen kann man Rückenschmerzen vorbeugen bzw. lindern.

Dieser Kurs findet an zwei Terminen statt und beinhaltet:
- Vermittlung von anatomischem Grundwissen zur richtigen Einstellung der Wirbelsäule
- Rückengerechtes Verhalten in Alltag und Beruf
- Unterschiedliche Kräftigungsübungen für die Stabilität der Wirbelsäule
- Dehnungsübungen für verkürzte Muskeln, welche ausschlaggebend für die aufrechte Haltung sind

Information

Kursdauer:	7 Einheiten
Kursbeitrag:	32,00 € Teilnahmebeitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	alle Interessierten mit und ohne Rückenschmerzen

Verfügbare Termine

© 2025 - lfi.at