

Rückenschule

Rückenschmerzen stehen in unserer modernen Gesellschaft ganz oben auf der Liste gesundheitlicher Beschwerden. Durch rüchenschonendes 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:	35,00 € Teilnahmebeitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	alle Interessierten mit und ohne Rückenschmerzen

Verfügbare Termine

22.09.2026 18:00, Kössen

Ort	Kössen
Beginn	22.09.2026 18:00
Ende	22.09.2026 22:00
Örtlichkeit	Raika Saal, Dorf 4, 6345 Kössen
Information	Anmeldung bei Hannelore Hechl, T 0664/1377052
Kursnummer	7-1005778
Trainer:in	Susanne Schneider
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Kitzbühel
Termin 1	22.09.2026, 18:00 - 21:30 Uhr
Termin 2	27.09.2026, 18:00 - 21:30 Uhr