

## W9153 Rückenschule

Beginn	Donnerstag, 15.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	85,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Elisabeth Schott
Informationen	Sportkleidung und Isomatte.
Kursort	, Josef-Heigenmooser-Str. 45, 83339 Chieming

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 Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen z. B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule und Mittelschule, Gymnastikraum, Chieming
22.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule und Mittelschule, Gymnastikraum, Chieming
29.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule und Mittelschule, Gymnastikraum, Chieming
05.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule und Mittelschule, Gymnastikraum, Chieming
12.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule und Mittelschule, Gymnastikraum, Chieming
26.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule und Mittelschule, Gymnastikraum, Chieming
05.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule und Mittelschule, Gymnastikraum, Chieming
12.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule und Mittelschule, Gymnastikraum, Chieming
19.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule und Mittelschule, Gymnastikraum, Chieming
26.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Grundschule und Mittelschule, Gymnastikraum, Chieming

[zur Kursdetail-Seite](#)