

## Effektives Rückentraining - ein Update der neuesten Erkenntnisse

Lehrgangsnummer:	FB 04/24
Lerneinheiten:	10
Träger:	Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.
Kosten:	65 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 60 €   Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	01.11.2024, 00:00 Uhr
Stornofrist:	01.11.2024

### Termin

09.11.2024, 08:00 - 15:30 Uhr

Ort:	Turnhalle Zauckerode Ringstraße 2, 01705 Freital
Referent:in:	Karina Sonntag
Hinweis:	Es werden Sportsachen benötigt!

### Inhaltliche Schwerpunkte

- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Rückenschmerzen und ihre Ursachen
- Übungen für einen schmerzfreien und gesunden Rücken
- Stärkung der Tiefenmuskulatur
- Einsatz von Kleingeräten

### Hinweis

Link zum Teilen: <https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/detail-4138>

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Lehrgänge des Kreissportbundes SOE.

### Veranstalter

Kreissportbund Sächsische Schweiz – Osterzgebirge

#### Valentin Herlt

Vereinsberater Aus- und Fortbildung

Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.

Gartenstraße 24

01796 Pirna

Tel.: 03501 / 49190-13

E-Mail: [herlt@kreissportbund.net](mailto:herlt@kreissportbund.net)

Web: [www.kreissportbund.net](http://www.kreissportbund.net)