

## Kleine Rückenschule

Lehrgangsnummer:	LG36
Lerneinheiten:	8
Träger:	Oberlausitzer Kreissportbund e.V.
Kosten:	72 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 20.03.2025, 00:00 Uhr bis 16.05.2025, 00:00 Uhr 24 €   Sportvereinsmitglied 20.03.2025, 00:00 Uhr bis 16.05.2025, 00:00 Uhr
Anmeldeschluss:	09.05.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	09.05.2025

### Termin

17.05.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort:	Sportzentrum Flora Käthe-Kollwitz-Str. 22, 02827 Görlitz
Referent:in:	Hardy Kliese

### Inhaltliche Schwerpunkte

- Wissensvermittlung zu anatomischen Grundlagen
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Zusammenhang Stress und Rückenschmerzen
- Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Entspannung
- Tipps und Ratschläge für rückenfreundliches Verhalten u.v.m.

### Hinweis

Dieser Lehrgang unterliegt den Allgemeinen Bildungsbedingungen des Oberlausitzer Kreissportbunds ([daten2.verwaltungsportal.de/dateien/seitengenerator/79b2a55333fb0c83c817d4d1ca002e54137890/allgemeine\\_bildungsbedingungen-neu.pdf](https://daten2.verwaltungsportal.de/dateien/seitengenerator/79b2a55333fb0c83c817d4d1ca002e54137890/allgemeine_bildungsbedingungen-neu.pdf)).

### Veranstalter

Oberlausitzer Kreissportbund  
Käthe-Kollwitz-Str. 22  
02827 Görlitz  
Tel.: 03581/75008-0  
Fax: 03581/75008-11  
E-Mail: [info@oberlausitzer-ksb.de](mailto:info@oberlausitzer-ksb.de)