

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).

Veranstalter

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