

## 24F-3237 Rückenschulung - ein Kreuz mit dem Kreuz

Beginn Dienstag, 14.05.2024, 17:30 - 18:15 Uhr

Kursgebühr 18,00 €

Dauer 6 Nachmittage

Kursleitung Angela Cabanski

Kursort Erkelenz, Zehnthofweg 2, 41812 Erkelenz

Explosionsartig nimmt die Zivilisationskrankheit "Rückenschmerzen" zu. In diesem Kurs bekommen die Teilnehmer/innen eine theoretische Einführung in die Problematik und erlernen in praktischen Übungen, wie sie sich rückengerecht in Alltag, Beruf und Freizeit bewegen können. Sportkleidung ist erforderlich. Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte oder warme Unterlage (Isomatte).

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.05.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Gem.-Hauptschule Erkelenz (Turnhalle)
28.05.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Gem.-Hauptschule Erkelenz (Turnhalle)
04.06.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Gem.-Hauptschule Erkelenz (Turnhalle)
11.06.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Gem.-Hauptschule Erkelenz (Turnhalle)
18.06.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Gem.-Hauptschule Erkelenz (Turnhalle)
25.06.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Gem.-Hauptschule Erkelenz (Turnhalle)

[zur Kursdetail-Seite](#)