



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Rückenfitness**

### **Kurs in sechs Einheiten**

#### **jeweils Dienstag**

**Ort:**

Reischach, Schulhaus Erlbach, Schulstraße 1, 84567 Erlbach

Physiotherapeut Christoph Schwertfeller, Mitbegründer und Dozent bei BEST - Basis effektiver Schmerztherapie informiert über das für April und Mai geplante neue Kursangebot.

Was haben die Teilnehmenden vom Kurs?

Sie erfahren die neuesten Erkenntnisse in der Rückenschmerzforschung - wie sie noch mehr tun können als den Rücken zu schonen.

Sie lernen, ihren Rücken zu stärken und sich im Alltag unbeschwert bewegen zu können.

Sie werden im Kurs trainieren, Ihr Rücken wird stärker, beweglicher und belastbarer werden.

Welche Inhalte werden vermittelt?

- Wie hebt man heutzutage richtig? Wie wird man darin besser?
- Wie kann eine gelungene Schmerzprävention funktionieren?
- Wie kann ich das in meinen Alltag integrieren?

**Mitveranstalter:**

KDFB

**Referent:**

Christoph Schwertfeller

**Kosten:**

30 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 11.03.2024

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44  
Fax 08671 – 84 671  
info@keb-ris.de  
www.keb-ris.de