



Frühe Hilfen



Rückenschule

Kurs / Workshop

Rückenschule

Die Rückenschule ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, welches Rückenschmerzen vorbeugt. Besonders als Eltern ist der Rücken arg belastet. Tragen, wiegen, stillen und füttern eines Babys führen zu einer ungewohnten Belastung.



In der Rückenschule wollen wir Deine Beweglichkeit fördern, Koordination stärken, Kraft und Ausdauer Deines Körpers optimieren und die Rumpfmuskulatur trainieren, so dass Du kraftvoll durch Deinen Alltag gehen kannst.

Dieser Kurs richtet sich an alle Mamis, Papis und Großeltern, die präventiv etwas für ihren Rücken tun wollen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Julia Holzinger

E-Mail: rueckenschule@gmx.de

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Kurstermine findest Du auf der Homepage.

Wo?

Elternschule Essen

Franziskastraße 44
45131 Essen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich
Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Eine Anmeldung per E-Mail ist erforderlich.

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

100,00 Euro pro Person

Durchführende Organisation

Elternschule Essen

Franziskastraße 44
45131 Essen

Name Kontaktperson

Julia Holzinger

Email

rueckenschule@gmx.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)