

Rücken-Fitness

Kursnummer 26S241101

Beginn Donnerstag, 15.01.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort KGS Zugweg, Turnhalle

Dozent Sabine Klie

Kursentgelt 147,00 €

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

15.01.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

22.01.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

29.01.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

05.02.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

19.02.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

26.02.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

05.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

12.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

19.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

26.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

16.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

23.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

30.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

07.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

21.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

28.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

11.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

18.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

25.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

02.07.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

09.07.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

16.07.2026 19:30 - 20:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)