

# Rücken-Fitness

---

Kursnummer 26S241102

---

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 20:00 - 21:00 Uhr

---

Dauer 21 Termin(e)

---

Ort GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

Dozent Armin Hellmich

---

Kursentgelt 140,00 €

---

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

---

20.01.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

27.01.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

03.02.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

10.02.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

24.02.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

10.03.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

17.03.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

24.03.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

14.04.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

21.04.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

28.04.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

05.05.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

12.05.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

19.05.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

02.06.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

09.06.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

16.06.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

23.06.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

30.06.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

07.07.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

14.07.2026 20:00 - 21:00 Uhr GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

---

[zur Kursdetail-Seite](#)