

# 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](#)

---

# 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 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)