

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](#)