Rücken-Fitness

Kursnummer 26S241103

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 20:00 - 21:00 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

Dozent Armin Hellmich

Kursentgelt 94,00 €

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
08.09.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
15.09.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
22.09.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
29.09.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
06.10.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
13.10.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
03.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
10.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
17.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
24.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
01.12.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
08.12.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
15.12.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
22.12.2026	20:00 - 21:00 Uhr	GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite