

# Rücken-Fitness

---

Kursnummer 26S241104

---

Beginn Freitag, 16.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

---

Dauer 22 Termin(e)

---

Ort GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

Dozent Ines Menné-Wiska

---

Kursentgelt 149,00 €

---

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.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

16.01.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

30.01.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

06.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

20.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

27.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

06.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

13.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

20.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

27.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

17.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

24.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

08.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

15.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

22.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

29.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

05.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

12.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

19.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

26.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

03.07.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

10.07.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

17.07.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

---

[zur Kursdetail-Seite](#)