

Rücken-Fitness

Kursnummer 26S241105

Beginn Donnerstag, 15.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

Dozent Armin Hellmich

Kursentgelt 147,00 €

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

15.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
22.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
29.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
05.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
19.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
26.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
05.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
12.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
19.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
26.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
16.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
23.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
30.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
07.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
21.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
28.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
11.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
18.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
25.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
02.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
09.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle
16.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)

Rücken-Fitness

Kursnummer 26S241105

Beginn Donnerstag, 15.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

Dozent Armin Hellmich

Kursentgelt 147,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)