

# 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](#)