

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](#)