

Rücken-Fitness

Kursnummer 26S241106

Beginn Donnerstag, 03.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; 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

03.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

10.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

17.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

24.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

01.10.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

08.10.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

15.10.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

05.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

12.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

19.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

26.11.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

03.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

10.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

17.12.2026 19:00 - 20:00 Uhr Leonardo-da-Vinci-Gymnasium; Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)