# Rücken-Fitness

Kursnummer 26S241106

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

Dauer 13 Termin(e)

Ort Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Turnhalle

Dozent Armin Hellmich

Kursentgelt 87,00 €

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 |
| 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