

Rücken-Fitness

Kursnummer 26S241107

Beginn Freitag, 04.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 95,00 €

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

04.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

11.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

18.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

25.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

02.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

09.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

16.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

06.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

13.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

20.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

27.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

04.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

11.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

18.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr GGS Johaniter-Schule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)