Rücken-Fitness

Kursnummer 26S241107

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

Dauer 14 Termin(e)

Ort GGS Johanniter-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 Johanniter-Schule, Turnhalle
11.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
18.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
25.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
02.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
09.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
16.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
06.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
13.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
20.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
27.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
04.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
11.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle
18.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GGS Johanniter-Schule, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite