

Rücken-Fitness

Kursnummer	26S241108
Beginn	Montag, 26.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Dauer	21 Termine
Ort	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
Lehrkraft	Verena Djurevci
Kursentgelt	140,00 €

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
26.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
02.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
09.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
23.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
02.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
09.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
16.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
23.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
13.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
20.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
27.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
04.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
11.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
18.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
01.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
08.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
15.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
22.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
29.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle
06.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	GGS Alzeyer Straße, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)