Rücken-Fitness

Kursnummer 26S241109

Beginn Donnerstag, 03.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort KGS Zugweg, Turnhalle

Dozent Sabine Klie

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	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
10.09.2026	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
17.09.2026	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
24.09.2026	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
01.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
08.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
15.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
05.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
12.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
19.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
26.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
03.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
10.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
17.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite