

Rücken-Fitness

Kursnummer 27S241103

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 20:00 - 21:00 Uhr

Dauer 25 Termin(e)

Ort GGS Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

Dozent Armin Hellmich

Kursentgelt 167,00 €

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
12.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
19.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
26.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
02.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
16.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
23.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
02.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
09.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
16.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
06.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
13.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
20.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
27.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
04.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
11.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
25.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
01.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

08.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
15.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
22.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
29.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
06.07.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
13.07.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
07.09.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
14.09.2027	20:00 - 21:00 Uhr	GGs Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)