

Rücken-Fitness

Kursnummer 27S241107

Beginn Freitag, 08.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 25 Termin(e)

Ort GGS Johanniter-Schule, Turnhalle

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 169,00 €

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
08.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
15.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
22.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
29.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
12.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
19.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
26.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
05.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
12.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
19.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
09.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
16.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
23.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
30.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
07.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
14.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
21.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle

28.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
04.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
11.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
18.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
25.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
02.07.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
09.07.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle
16.07.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GGG Johanniter-Schule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)