Rücken-Fitness

Kursnummer 27S241109

Beginn Donnerstag, 14.01.2027, 19:30 - 20:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort KGS Zugweg, Turnhalle

Dozent Sabine Klie

Kursentgelt 147,00 €

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
14.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
21.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
28.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
11.02.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
18.02.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
25.02.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
04.03.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
11.03.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
18.03.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
08.04.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
15.04.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
22.04.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
29.04.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
13.05.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
20.05.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
03.06.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
10.06.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
17.06.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
24.06.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
01.07.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
08.07.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
15.07.2027	19:30 - 20:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite