

25-7336 Beweglich rund um die Wirbelsäule

Entgelt	79,50 €
Dauer	26x
Kursleitung	Jana Rieger
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit heller Sohle oder Turnschlappchen, evtl. ein Getränk und eine Matte.
Kursort	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20, 90574 Roßtal

Nach kurzem Aufwärmen üben und verbessern wir die Beweglichkeit und kräftigen die Wirbelsäulenmuskulatur. Wohltuende Entspannung bringt das gemeinsame Dehnen. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen runden die Stunden ab.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2025	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
29.09.2025	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
06.10.2025	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
13.10.2025	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
20.10.2025	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
27.10.2025	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
17.11.2025	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
24.11.2025	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
01.12.2025	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
08.12.2025	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
12.01.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
19.01.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
02.02.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
23.02.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
02.03.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
09.03.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
16.03.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
23.03.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
13.04.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20

20.04.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
27.04.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
04.05.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
11.05.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
18.05.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
08.06.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
15.06.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20

[zur Kursdetail-Seite](#)