

## 25-7337 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 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 29.09.2025 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 06.10.2025 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 13.10.2025 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 20.10.2025 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 27.10.2025 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 17.11.2025 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 24.11.2025 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 01.12.2025 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 08.12.2025 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 12.01.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 19.01.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 02.02.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 23.02.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 02.03.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 09.03.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 16.03.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 23.03.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 13.04.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |

|            |                   |  |
|------------|-------------------|--|
| 20.04.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 27.04.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 04.05.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 11.05.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 18.05.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 08.06.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 15.06.2026 | 18:15 - 19:10 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |

[zur Kursdetail-Seite](#)