

## 26-7306 Rund um den Rücken

Entgelt	55,00 €
Dauer	12x
Kursleitung	Tanja Adel
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Matte.
Kursort	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach

Lernen Sie Übungen kennen, die den Rücken auf angenehme Weise stärken sollen. Wir starten jede Kursstunde mit einer kurzen Aufwärmphase. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen können Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule erhalten oder sogar verbessern. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und einige kleine Übungen und Tipps für Zuhause ergänzen diesen Kurs.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.03.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
13.04.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
20.04.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
27.04.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
04.05.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
11.05.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
08.06.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
15.06.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
22.06.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
29.06.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
06.07.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
13.07.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

[zur Kursdetail-Seite](#)