

## 26-7313 Sich bewegen - Wirbelsäulengymnastik Nur für Frauen

Entgelt	45,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Sigrid Schwaiger
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Matte.
Kursort	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a, St.-Johannes-Str. 6a, 90522 Oberasbach

Die Kursinhalte sind beweglicher werden und bleiben, den Rücken stärken, die Muskeln kräftigen, entspannen, freundlicher und bewusster mit sich umgehen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.02.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
11.02.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
25.02.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
04.03.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
11.03.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
18.03.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
25.03.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
29.04.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
06.05.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
13.05.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
20.05.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
10.06.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
17.06.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
24.06.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
01.07.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a

[zur Kursdetail-Seite](#)