

## 26-7328 Aktives und sanftes Rückentraining

Entgelt	25,50 €
Dauer	5x
Kursleitung	Daniela Zollner
Bemerkungen	Bitte feste Turnschuhe (mit heller Sohle), Handtuch, Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.
Kursort	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach

Jede Stunde wird mit einer Aufwärmphase zu Musik begonnen und nach dem anschließenden intensiven Training durch Dehnübungen, Atemübungen und Entspannungsübungen am Ende abgerundet. Das regelmäßige Rückentraining kann dazu beitragen, dass die verschiedenen Körperregionen "rund um den Rücken" bewusst gespürt, funktionell gekräftigt, mobilisiert und die Flexibilität der Wirbelsäule verbessert werden. Natürlich sind Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Tipps und Übungen für den Alltag in diesen Kurs mit eingebaut.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.06.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
22.06.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
29.06.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
06.07.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
13.07.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

[zur Kursdetail-Seite](#)