26-7330 Aktives und sanftes Rückentraining

Entgelt	75,00 €
Dauer	15x
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
28.09.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
12.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
19.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
26.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
09.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
16.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
23.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
30.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
07.12.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
14.12.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
21.12.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
11.01.2027	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
18.01.2027	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
25.01.2027	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
01.02.2027	19:30 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

zur Kursdetail-Seite