

26-7331 Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

Entgelt	64,50 €
Dauer	16x
Kursleitung	Anna Pirner
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Theraband, Gymnastik- oder Turnschuhe und eine Gymnastikmatte. Zugang zum Kurs über den Parkplatz/Garteneingang Westseite an der Stiftstraße.
Kursort	Oberasbach, BRK Seniorenheim, Stiftstr. 12, 90522 Oberasbach

"Tu heute etwas, für das dir dein zukünftiges Ich danken wird."

Sie erlernen kräftigende, dehrende Übungen für alle Muskelgruppen, besonders für die wichtige Haltemuskulatur der Wirbelsäule. Übungen zum richtigen Haltungsaufbau und Bewegungsverhalten im Alltag. Entspannungsübungen und Lagerungen gegen Rückenschmerzen. Wir arbeiten dabei u.a. auch mit Therabändern. Alle Übungen werden langsam und ausführlich erklärt, Anregungen für zu Hause und für die Freizeit gegeben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.02.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
03.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
17.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
14.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
21.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
28.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
05.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
12.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
09.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
16.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
23.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
30.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
07.07.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
14.07.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
21.07.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
28.07.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12