26-7334 Rückenfitness und Entspannung 50+ Beweglich bleiben im Alltag

Entgelt	45,00 €
Dauer	12x
Kursleitung	Christl Reichel
Bemerkungen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Gymnastikmatte.
Kursort	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a, St.-Johannes-Str. 6a, 90522 Oberasbach

Nach einer kurzen Aufwärmphase stärken wir gezielt vernachlässigte Muskeln, mobilisieren die Wirbelsäule und dehnen verschiedene Muskelgruppen – alles mit dem Ziel, Ihre Beweglichkeit im Alltag zu erhalten und zu fördern. So können Sie den Herausforderungen eines „sitzenden Alltags“ aktiv begegnen. Zum Abschluss machen wir Entspannungsübungen, die Ihnen helfen, Verspannungen zu lösen und mit neuer Energie in den Tag zu starten. Für alle, die nicht auf den Boden gehen können oder möchten, bietet die Kursleitung passende Alternativübungen an.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	08:00 - 08:45 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
29.09.2026	08:00 - 08:45 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
06.10.2026	08:00 - 08:45 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
13.10.2026	08:00 - 08:45 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
20.10.2026	08:00 - 08:45 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
27.10.2026	08:00 - 08:45 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
10.11.2026	08:00 - 08:45 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
17.11.2026	08:00 - 08:45 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
24.11.2026	08:00 - 08:45 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
01.12.2026	08:00 - 08:45 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
08.12.2026	08:00 - 08:45 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
15.12.2026	08:00 - 08:45 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a

zur Kursdetail-Seite