

26-7336 Beweglich rund um die Wirbelsäule

Entgelt	91,00 €
Dauer	27x
Kursleitung	Jana Rieger
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit heller Sohle oder Turnschlappchen, evtl. ein Getränk und eine Matte.
Kursort	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20, 90574 Roßtal

Nach kurzem Aufwärmen üben und verbessern wir die Beweglichkeit und kräftigen die Wirbelsäulenmuskulatur. Wohltuende Entspannung bringt das gemeinsame Dehnen. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen runden die Stunden ab.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.09.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
05.10.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
12.10.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
19.10.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
26.10.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
16.11.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
23.11.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
30.11.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
07.12.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
14.12.2026	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
11.01.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
18.01.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
25.01.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
15.02.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
22.02.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
01.03.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
08.03.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
15.03.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
05.04.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20

12.04.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
19.04.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
26.04.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
03.05.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
10.05.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
31.05.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
07.06.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
14.06.2027	17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20

[zur Kursdetail-Seite](#)