# 26-7339 Schulter-Nacken-Wirbelsäule Kräftigen, Dehnen, Entlasten

| | |
|---|---|
| Entgelt | 45,00 € |
| Dauer | 9x |
| Kursleitung | Sonja Schöffler |
| Bemerkungen | Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk . |
| Kursort | Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17, 90574 Roßtal |

Verspannungen im Schulter-, Nacken- oder Rückenbereich gehören für viele zum Alltag. In diesem Kurs lernst Du, wie Du gezielt Beschwerden vorbeugen und Deine Körperhaltung verbessern kannst.
Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Übungen zur Stärkung und Dehnung der Muskulatur im oberen und unteren Rücken sowie im Nackenbereich. Durch das Lösen von Verspannungen und das sanfte Entlasten der Wirbelsäule fördern wir eine gesunde Körperhaltung und beugen Fehlbelastungen vor.
Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Stabilisierung der Körpermitte (Core), um die Wirbelsäule nachhaltig zu unterstützen und Bewegungen im Alltag zu erleichtern. Die Übungen sind alltagsnah, wirkungsvoll und für jedes Fitnesslevel geeignet.

## Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 07.10.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr | Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17 |
| 14.10.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr | Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17 |
| 21.10.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr | Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17 |
| 11.11.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr | Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17 |
| 18.11.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr | Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17 |
| 25.11.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr | Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17 |
| 02.12.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr | Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17 |
| 16.12.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr | Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17 |
| 23.12.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr | Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17 |

zur Kursdetail-Seite