26-7340 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	Grundschule (GSR), Turnhalle, , Schulstraße 20, 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	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
14.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
21.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
11.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
18.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
25.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
02.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
09.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
16.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20

zur Kursdetail-Seite