

26-7342 Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

Entgelt	56,00 €
Dauer	14x
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, deh nende 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
29.09.2026	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
06.10.2026	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
13.10.2026	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
20.10.2026	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
27.10.2026	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
10.11.2026	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
17.11.2026	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
24.11.2026	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
01.12.2026	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
08.12.2026	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
15.12.2026	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
12.01.2027	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
19.01.2027	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
26.01.2027	10:35 - 11:35 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)