26-7345 Rund um den Rücken

Entgelt	55,00 €
Dauer	12x
Kursleitung	Tanja Adel
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Matte.
Kursort	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach

Lernen Sie Übungen kennen, die den Rücken auf angenehme Weise stärken sollen. Wir starten jede Kursstunde mit einer kurzen Aufwärmphase. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen können Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule erhalten oder sogar verbessern. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und einige kleine Übungen und Tipps für Zuhause ergänzen diesen Kurs.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
28.09.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
05.10.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
12.10.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
19.10.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
26.10.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
16.11.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
23.11.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
30.11.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
07.12.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
14.12.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
21.12.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

zur Kursdetail-Seite