26-7346 Ganzkörpertraining - Schwerpunkt Wirbelsäule (60 Min.)

Entgelt	48,00 €
Dauer	12x
Kursleitung	Tanja Adel
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Matte.
Kursort	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a, St.-Johannes-Str. 6a, 90522 Oberasbach

Wir trainieren mit Schwung und Spaß den ganzen Körper. Dabei stehen immer die Wirbelsäule bzw. die damit verbundene Muskulatur im Mittelpunkt. Durch abwechslungsreiche Übungen mit Musik vermeiden wir Routine und Langeweile. Es werden auch alltagsbezogene, rückengerechte Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen vorgestellt, damit Sie sich auch Zuhause etwas Gutes tun können.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2026	09:15 - 10:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
23.09.2026	09:15 - 10:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
30.09.2026	09:15 - 10:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
07.10.2026	09:15 - 10:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
14.10.2026	09:15 - 10:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
21.10.2026	09:15 - 10:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
28.10.2026	09:15 - 10:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
18.11.2026	09:15 - 10:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
25.11.2026	09:15 - 10:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
02.12.2026	09:15 - 10:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
09.12.2026	09:15 - 10:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
16.12.2026	09:15 - 10:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a

zur Kursdetail-Seite