26-7347 Rückenkurs für mehr Beweglichkeit und Fitness Dein Rücken in Topform!

Entgelt	42,00 €
Dauer	9x
Kursleitung	Melanie Rinner
Bemerkungen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, ein Handtuch, Sportschuhe und Getränk .
Kursort	Grundschule (GSR), Turnhalle, , Schulstraße 20, 90574 Roßtal

Mach Schluss mit Rückenschmerzen und steige ein in einen Kurs, der deinen Rücken stärkt, deine Flexibilität erhöht und dich fit für den Alltag macht! Mit Übungen, die sowohl dein eigenes Körpergewicht als auch zusätzliche Gewichte einbeziehen, wirst du deine Muskulatur gezielt aufbauen und Verspannungen effektiv lösen. Egal ob du viel sitzt oder körperlich aktiv bist - dieser Kurs hilft dir, deine Haltung zu verbessern, Schmerzen vorzubeugen und deine Beweglichkeit auf ein neues Level zu heben. Hol dir deine Rückengesundheit zurück und fühle dich stark, vital und rundum beweglich!
Rückenkurs für mehr Beweglichkeit und Fitness - Dein Rücken wird es dir danken!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
21.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
28.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
11.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
18.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
25.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
02.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
09.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
16.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20

zur Kursdetail-Seite