26-7349 Wirbelsäulengymnastik

Entgelt	56,00 €
Dauer	14x
Kursleitung	Sylvia Gaus
Bemerkungen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Hallenturnschuhe und eine Matte.
Kursort	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, Schulstraße 2, 90522 Oberasbach

Ziel dieses Kurses ist die Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Dazu werden Übungen für die Stärkung der Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur vorgestellt. Zusätzlich fließen Haltungsschulung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen mit ein. Am Ende der Stunde entspannen wir zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2
07.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2
14.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2
21.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2
28.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2
11.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2
18.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2
25.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2
02.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2
09.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2
16.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2
13.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2
20.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2
27.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle links, UG, Schulstr. 2

zur Kursdetail-Seite