26-7352 Rückhalt Wirbelsäule

Entgelt	35,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Michael Braun
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Theraband (mindestens 1,80 m), Wasser und Handtuch.
Kursort	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, Schulstraße 2, 90522 Oberasbach

Eine Wirbelsäule will bewegt werden und die Muskulatur gestärkt sein. Daher sind wir in Bewegung um zu mobilisieren und zu lockern, machen wir Kräftigungsübungen zum Aufrichten der Wirbelsäule, sowie gezielte Rückenübungen auf der Matte. Dabei unterstützt uns ein Theraband, mit dem unkomplizierte, aber wirkungsvolle Trainingseinheiten möglich sind. Anschließende Dehnungsübungen helfen die Beweglichkeit in Gelenken, Bändern und Sehnen zu verbessern. Trainiere wunderschöne, kompakte 45 Minuten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2026	20:00 - 20:45 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
07.10.2026	20:00 - 20:45 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
14.10.2026	20:00 - 20:45 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
21.10.2026	20:00 - 20:45 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
28.10.2026	20:00 - 20:45 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
11.11.2026	20:00 - 20:45 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
18.11.2026	20:00 - 20:45 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
25.11.2026	20:00 - 20:45 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
02.12.2026	20:00 - 20:45 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
09.12.2026	20:00 - 20:45 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2

zur Kursdetail-Seite