

A2606603 Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr 39,00 €

Dauer 9 Termine

Kursleitung Gundolf Reuber

Kursort , Am Kindergarten 1, 51597 Morsbach

Um wieder mehr Stabilität und Bewegungsfreiheit im Alltag zu erlangen, ist eine gesunde und gekräftigte Rückenmuskulatur wichtig. In diesem Kurs wird mit begleitender Musik und an jedem Kurstag mit unterschiedlichen Übungen, darauf hingearbeitet, dass Sie sich wieder unbeschwerter bewegen können. Natürlich kommen auch andere Muskelgruppen (Bein-, Bauch- und Lachmuskeln) nicht zu kurz. Mit den erlernten Übungen können Sie das Training zu Hause hervorragend weiterführen.

Bitte Turnmatte und Sportschuhe mitbringen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|----------------------------------------------------------------|
| 20.01.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Morsbach, DRK Familienzentrum "Schatzkiste", Am Kindergarten 1 |
| 27.01.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Morsbach, DRK Familienzentrum "Schatzkiste", Am Kindergarten 1 |
| 03.02.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Morsbach, DRK Familienzentrum "Schatzkiste", Am Kindergarten 1 |
| 10.02.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Morsbach, DRK Familienzentrum "Schatzkiste", Am Kindergarten 1 |
| 24.02.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Morsbach, DRK Familienzentrum "Schatzkiste", Am Kindergarten 1 |
| 03.03.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Morsbach, DRK Familienzentrum "Schatzkiste", Am Kindergarten 1 |
| 10.03.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Morsbach, DRK Familienzentrum "Schatzkiste", Am Kindergarten 1 |
| 17.03.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Morsbach, DRK Familienzentrum "Schatzkiste", Am Kindergarten 1 |
| 24.03.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Morsbach, DRK Familienzentrum "Schatzkiste", Am Kindergarten 1 |