

## A2607583 Rückengymnastik

Beginn	Donnerstag, 22.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Werner Voß
Kursort	, Rolandsborn 14, 51588 Nümbrecht

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters, die den Bewegungsmangel und einseitige Belastungen in Beruf und Alltag ausgleichen möchten.

Aerobic bei flotter Musik eröffnet jede Trainingsstunde in lockerer, entspannter Atmosphäre. Mobilisation schließt sich an, wobei hier die Wirbelsäule besondere Aufmerksamkeit erfährt und gleichzeitig die koordinativen Fähigkeiten geschult werden. Gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Rumpf- und Rückenmuskulatur, auch mit Hilfe kleiner Geräte wie Theraband und Redondobälle, folgen.

Dehnübungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit runden das Programm ab. Den Schlusspunkt setzen Entspannungsmethoden wie Atemtraining, Körper- und Phantasiereisen. Die speziellen Bewegungsformen lindern bestehende Rückenbeschwerden und sind darüber hinaus auch als Prävention sehr wirkungsvoll. Ebenso schmelzen die Pfunde beim Aufbau kleiner, tiefliegender Muskeln und definieren den Körper.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit. Sie sollten Sportkleidung und Hallenschuhe tragen.

Weitere Informationen beim Kursleiter unter 0157 88647832.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
29.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
05.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
19.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
26.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
05.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
12.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
19.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
26.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth