

A2611584 Rückengymnastik

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	64,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Werner Voß
Kursort	, Hambuchstr., 51674 Wiehl

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
14.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
21.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
28.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
05.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
12.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
19.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
02.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
09.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
16.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
23.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
30.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
07.07.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang