

B2606552 Rückenschule/Rückenfitness für neu Einsteigende

Beginn	Montag, 14.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	27,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Kirsten Reissig
Kursort	, Hahnerstr. 37, 51597 Morsbach

Funktionelles Rückentraining soll Ihnen helfen, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Kraft, Beweglichkeit und Koordination sollen mit effektiven Bewegungsübungen verbessert werden, um Ihre körperliche Fitness und Ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern und Ihre Wirbelsäule zu entlasten.

In diesem Kurs beginnen wir von Anfang an, Sie brauchen daher keinerlei Vorerfahrung oder Training vorab.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
21.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
28.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
05.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
12.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37