

B2606554 Rückenschule/Rückenfitness

Beginn	Montag, 07.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	56,00 €
Dauer	13 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.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
14.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
21.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
28.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
05.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
12.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
02.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
09.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
16.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
23.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
30.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
07.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
14.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37