

Kurstage für Kurs 252302845 (Rückenfit sanft und schonend im Stehen und auf der Matte)

Erfahren Sie mehr über geeignete Bewegungs- und Haltungsmuster für den Rücken und erhöhen Sie Ihre Fitness durch ein Warm-up, klassische Rückenschule, Kräftigungen für Schulter- und Bauchmuskulatur sowie Stretching. Ein Trainingsbereich, der für alle Altersgruppen interessant ist.

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
19.01.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
26.01.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
02.02.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
09.02.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
23.02.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
02.03.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
09.03.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum