

Kurstage für Kurs 261302738 (Wirbelsäulengymnastik)

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Kombination aus körperegerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen. Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt/ Ärztin zu halten.

Datum	Uhrzeit	Ort
25.02.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
04.03.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
11.03.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
18.03.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
25.03.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
15.04.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
22.04.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
29.04.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
06.05.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
13.05.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
20.05.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
10.06.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
17.06.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
24.06.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
01.07.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
08.07.2026	09:40 - 10:40 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung