

# Kurstage für Kurs 261302740 (Wirbelsäulengymnastik: fortlaufender Kurs)

Lernen Sie, nicht nur Ihre Wirbelsäule wieder mit Leichtigkeit zu bewegen, sondern verfeinern Sie auch Ihre Körperwahrnehmung. Dieses Bewegungsprogramm für Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur zeigt Ihnen einen Weg, mit dem automatisierte Bewegungsmuster verändert werden, um natürliche Bewegungsabläufe wiederherzustellen. Der Schwerpunkt liegt auf der sanften Bewegung, der Körperwahrnehmung und Bewusstheit durch Bewegung. Dehn- und Atemübungen kommen dabei nicht zu kurz. Am Schluss werden Sie über ein kleines Übungsrepertoire verfügen, das sich gezielt fast überall einsetzen lässt. Nehmen Sie sich Zeit, etwas für sich zu tun.

Mit Ihrer Anmeldung zu den fortlaufenden Kursgruppen und nach deren Bestätigung durch die VHS haben Sie die Möglichkeit, diese Kurse so lange zu besuchen, wie Sie es möchten. Abmeldemöglichkeit besteht jeweils zum Kursende und muss schriftlich erfolgen. Neuanmeldungen sind jeweils zu Semesterbeginn möglich, wenn in den Kursen Plätze frei geworden sind.

Datum	Uhrzeit	Ort
24.02.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
03.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
10.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
17.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
24.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
14.04.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
21.04.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
28.04.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
05.05.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
12.05.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
19.05.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
09.06.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
16.06.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
23.06.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
30.06.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
07.07.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung