

Kurstage für Kurs 261302811 (Rückenschule)

Um dauerhaft Schmerzen vorzubeugen, brauchen wir eine gute Haltung und Bewegung. Die wollen wir zusammen trainieren und mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Ganzkörperstabilisation, Dehnung und Entspannung dafür sorgen, dass wir uns körperlich wohler fühlen. Die kleinsten Nerven- und Muskelverbände werden wir zusätzlich im instabilen Bereich trainieren. Ein Trainingsbereich, der für alle Altersgruppen interessant ist.

Datum	Uhrzeit	Ort
20.02.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
27.02.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
06.03.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
13.03.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
20.03.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
17.04.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
24.04.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
08.05.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
15.05.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
22.05.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
12.06.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
19.06.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
26.06.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
10.07.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
17.07.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
24.07.2026 Z	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung