

# **Kurstage für Kurs 261302861 (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
13.04.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
20.04.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
27.04.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
04.05.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
11.05.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
18.05.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
08.06.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
15.06.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
22.06.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
29.06.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
06.07.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle
13.07.2026	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße (neben Grundschule), Neuried DH Lindenfeldhalle - Halle