

# **Kurstage für Kurs 261302864 (Rückenfit mit guter Laune - Vormittagskurs)**

Erreichen Sie einen gesunden, schmerzfreien Rücken mit einer starken Bauch- und Rückenmuskulatur durch gezielte Übungen und funktioneller Rückengymnastik.

Erfahren Sie mehr über geeignete Bewegungs- und Haltungsmuster für den Rücken und lernen Sie, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken. Unsere breit aufgestellten und erfahrenen Rückenschultrainer und -trainerinnen stellen das Übungsangebot passend für Teilnehmende der älteren Generation und entsprechend der Gruppe zusammen, willkommen sind alle, die einen Vormittagskurs schätzen.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
05.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hauptstr. 63, Hohberg NIS Bürgersaal
12.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hauptstr. 63, Hohberg NIS Bürgersaal
19.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hauptstr. 63, Hohberg NIS Bürgersaal
09.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hauptstr. 63, Hohberg NIS Bürgersaal
16.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hauptstr. 63, Hohberg NIS Bürgersaal
23.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hauptstr. 63, Hohberg NIS Bürgersaal
30.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hauptstr. 63, Hohberg NIS Bürgersaal
07.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hauptstr. 63, Hohberg NIS Bürgersaal
14.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hauptstr. 63, Hohberg NIS Bürgersaal
21.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Hauptstr. 63, Hohberg NIS Bürgersaal