

## Präventive Rückenfitness

Kursnummer	252GF0214
Beginn	Donnerstag, 30.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
Gebühr	54,00 €
Teilnehmer	7 - 17
Kursleitung	Cora Lammers

Für alle, die sich und ihrem Körper nach einem stressigen Tag etwas Gutes tun möchten. Funktionelle Ganzkörpertraining, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kräftigen und stabilisieren die gesamte Muskulatur. Körperwahrnehmungsübungen sowie Dehn- und Entspannungssequenzen runden das Training ab.

### Ziel

Rückenmuskulatur stärken  
Körperhaltung verbessern  
Prävention für den Alltag und Alltagsbewegungen  
Verbesserung der Flexibilität  
Verspannungen lösen

### Mitbringen

Bitte eine eigene Matte, Sportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.  
Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger\*innen geeignet.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
06.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
13.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
20.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
27.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
04.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
18.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle