

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer	252GR0114
Beginn	Donnerstag, 21.08.2025, 12:30 - 13:30 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
Gebühr	62,00 €
Teilnehmer	7 - 17
Kursleitung	Cora Lammers

In diesem Kurs lernen Sie gezielte Übungen, um Ihre Wirbelsäule zu stärken und zu mobilisieren. Mit sanften Bewegungen und Dehnungen verbessern Sie Haltung, Flexibilität und Rückenstabilität für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Ziel

Mehr Flexibilität der Muskulatur
Körperhaltung verbessern
tiefen Muskulatur stärken
Prävention für den Alltag und Alltagsbewegungen

Methoden

Stretching
Entspannungsübungen
Korrekte Haltung und Alltagstipps
Stärkungsübungen

Mitzubringen

Bitte Getränk und bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.08.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
28.08.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
04.09.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
11.09.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
18.09.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
25.09.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
02.10.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
09.10.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle