

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer	252GR0314
Beginn	Donnerstag, 30.10.2025, 12:30 - 13:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
Gebühr	54,00 €
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
 - tiefe 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
30.10.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
06.11.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
13.11.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
20.11.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
27.11.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
04.12.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
11.12.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle