

Präventive Rückenfitness

Kursnummer	261GF0214
Beginn	Donnerstag, 08.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
Gebühr	78,00 €
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
08.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
15.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
22.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
29.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
05.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
12.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
19.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
26.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
05.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
12.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle