Präventive Rückenfitness

Kursnummer	261GF0224		
Beginn	Donnerstag, 09.04.2026, 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
09.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
16.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
23.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
30.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
07.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
21.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
28.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
04.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
11.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
18.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle