

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer	261GR0314
Beginn	Donnerstag, 08.01.2026, 12:30 - 13:30 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
Gebühr	78,00 €
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
08.01.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
15.01.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
22.01.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
29.01.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
05.02.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
12.02.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
19.02.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
26.02.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
05.03.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
12.03.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle