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
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
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