

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer	261GR0324
Beginn	Donnerstag, 09.04.2026, 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
09.04.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
16.04.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
23.04.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
30.04.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
07.05.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
21.05.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
28.05.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
04.06.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
11.06.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
18.06.2026	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle