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
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
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