Rücken Fit - Onlinekurs

Kursnummer	261GR0420
Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 19:00 - 19:45 Uhr
Dauer	12 U-Tage
Kursort	Online- Kurs
Gebühr	83,00 €
Teilnehmer	1 - 12
Kursleitung	Natalja Seel

Kursbeschreibung:
Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung der Rückenbeschwerden. Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern.

Ziel des Kurses:
Verbesserung der Rückengesundheit
Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden

Konkrete Inhalte:
Im Kurs lernst du verschiedene Massagetechniken mit der Faszienrolle und Tennis- bzw. Faszienball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen.

Teilnahmevoraussetzung:
Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Materialien:
Matte, Tennisball, Faszienrolle, Handtuch oder Yogagurt

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.03.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
10.03.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
17.03.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
24.03.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
31.03.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
14.04.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
21.04.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
28.04.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
05.05.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
12.05.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
19.05.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs

02.06.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs