

Präventive Rückenfitness

Kursnummer	262GF0234
Beginn	Donnerstag, 13.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
Gebühr	62,00 €
Teilnehmer	7 - 16
Kursleitung	Cora Lammers

Für alle, die sich und ihrem Körper nach einem stressigen Tag etwas Gutes tun möchten. Funktionelle Ganzkörpertraining, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kräftigen und stabilisieren die gesamte Muskulatur. Körperwahrnehmungsübungen sowie Dehn- und Entspannungssequenzen runden das Training ab.

Ziel

Rückenmuskulatur stärken
Körperhaltung verbessern
Prävention für den Alltag und Alltagsbewegungen
Verbesserung der Flexibilität
Verspannungen lösen

Mitbringen

Bitte eine eigene Matte, Sportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.
Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger*innen geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.08.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
20.08.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
27.08.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
03.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
10.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
17.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
24.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
01.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle