

## Präventive Rückenfitness

Kursnummer	262GF0244
Beginn	Donnerstag, 29.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
Gebühr	54,00 €
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
29.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
05.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
12.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
19.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
26.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
03.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
10.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle