

251-56201 Rücken Fit - Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

| | |
|---------------|--|
| Beginn | Montag, 10.02.2025, 17:45 - 18:45 Uhr |
| Kursgebühr | 67,00 € |
| Dauer | 15x |
| Kursleitung | Martina Köhler |
| Informationen | Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und ein Handtuch. |
| Kursort | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst |

Durch gezielte Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur wird die Haltung verbessert und Rückenproblemen vorgebeugt. Atem- und Entspannungsübungen zum Abschluss der Stunde sorgen für körperlichen und seelischen Ausgleich.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|----------------------------|
| 10.02.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 17.02.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 24.02.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 10.03.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 17.03.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 24.03.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 31.03.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 07.04.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 28.04.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 05.05.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 26.05.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 23.06.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 30.06.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 07.07.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |
| 01.09.2025 | 17:45 - 18:45 Uhr | Kaarst, vhs-Haus, Raum E15 |

[zur Kursdetail-Seite](#)