

252-56202 Rücken Fit - Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

Beginn	Montag, 08.09.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	73,00 €
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
08.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
15.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
22.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
29.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
06.10.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
27.10.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
03.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
10.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
17.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
24.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
01.12.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
08.12.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
12.01.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
19.01.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
26.01.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15

[zur Kursdetail-Seite](#)