

261-56202 Rücken Fit - Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

Beginn	Montag, 02.03.2026, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	64,00 €
Dauer	13x
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
02.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
09.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
16.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
23.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
27.04.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
11.05.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
18.05.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
01.06.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
08.06.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
22.06.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
29.06.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
06.07.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15

[zur Kursdetail-Seite](#)