

V4403T Wirbelsäulengymnastik NEU

Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr

Kursgebühr 72,60 €

Dauer 11 x

Kursleitung Georg Kreuz

Kursort Trostberg, Bewegungsraum NEU

In diesem Kurs erlernen Sie funktionelle Übungen für Wirbelsäule und Rumpf - sowohl mit Kleingeräten als auch mit dem eigenen Körpergewicht. Die Gymnastik kombiniert entlastende Bewegungen mit kräftigenden Übungen, um die Rückenmuskulatur zu stärken, die Beweglichkeit zu erhalten und die Stabilität der Wirbelsäule zu fördern. Der Kurs ist grundsätzlich für alle geeignet, gerne auch für motivierte Teilnehmer ab 50 Jahren. Bitte mitbringen: Matte, sportliche Kleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.09.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
24.09.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
01.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
08.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
15.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
22.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
29.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
12.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
19.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
26.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
03.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU