

## V7045A Rücken fit

Beginn Montag, 21.09.2026, 09:30 - 10:30 Uhr

Kursgebühr 70,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Gabriele Schinko

Kursort Altenmarkt, Schule, Galerie

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule, den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben und Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
28.09.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
05.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
12.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
19.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
26.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
09.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
16.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
23.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
30.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie