

V7050A Wirbelsäulengymnastik

Beginn Donnerstag, 01.10.2026, 18:15 - 19:15 Uhr

Kursgebühr 72,60 €

Dauer 11 x

Kursleitung Kirsten Benekam

Kursort Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum

In diesem Kursangebot werden Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule miteinander kombiniert. Erlernt wird ein abwechslungsreiches Übungsprogramm zur Kräftigung und sanften Dehnung der die Wirbelsäule stützenden Muskulatur. Die Wirbelsäule und die beteiligten Gelenke werden mobilisiert. Hauptziel ist es, Haltungsschwächen zu korrigieren und degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule vorzubeugen. Die Rückenschulung vermittelt Techniken, die dazu dienen sollen, die eigene Kraft so einzusetzen, dass der Rücken nicht gesundheitsgefährdend belastet wird. Sie trainieren, rückengerechtes und rückschonendes Verhalten, das im Alltag eingesetzt werden kann z.B. beim Heben, Bücken, Tragen und Sitzen. Bitte mitbringen: Matte, Gymnastikmatte und Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
08.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
15.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
22.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
29.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
12.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
19.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
26.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
03.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
10.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
17.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum