V7756G Rückhalt - ganzheitliche Rückenschule - gesund gefördert

Beginn	Freitag, 25.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	98,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Gudrun Lutzenberger-Mayr
Kursort	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6

Sie lernen rückengerechte Bewegung und Haltung: Dehn- und Kräftigungsübungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, von Nacken und Schultergürtel, Muskeln und Gelenken. Erhaltung und Förderung von Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit durch flexibilitätserhaltende Übungen sowie sinnvolles Dehnen. Sie können ein verstärktes Körperbewusstsein erreichen und die Stützmuskulatur der Wirbelsäule kräftigen. Die Übungen variieren durch den Einsatz von Kleingeräten und vermitteln Spaß an der Bewegung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe oder Socken.
Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6
02.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6
09.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6
16.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6
23.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6
30.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6
13.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6
20.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6
27.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6
04.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6