W7050A Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Donnerstag, 14.01.2027, 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 rückenschonendes 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
14.01.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
21.01.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
28.01.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
04.02.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
18.02.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
25.02.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
04.03.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
11.03.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
18.03.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
08.04.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum
15.04.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Mehrzweckraum