

26-E30210H Fitness für den Rücken

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Birgit Weißenberger
Informationen	Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch, Getränk.
Kursort	Bühler - Gymnastikraum, Am Sportplatz, 97776 Eußenheim-Bühler

Die Wirbelsäule und die Muskulatur sind durch monotone Alltagsbeschäftigungen, falsche Bewegungs- und Haltungsmuster und wenig ausgleichende Bewegung Überbelastungen ausgesetzt, was zu verfrühter Abnutzung, Deformationen oder zu Verspannung führen kann. Auf schonende Weise wird in diesem Kurs etwas für Ihre Wirbelsäule getan. Die unterstützende Muskulatur wird gekräftigt, verkürzte Muskeln werden funktionell gedehnt. Die Teilnehmer lernen ihre Körperhaltung und die eigenen Bewegungsabläufe wahrzunehmen sowie falsche Körperhaltungen und Arbeitstechniken zu korrigieren.

Nicht am 11.11.2026

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
30.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
07.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
15.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
21.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
28.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
11.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
19.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
25.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
02.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
09.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
16.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)