

## A2506554 Rückenschule/Rückenfitness

Beginn Montag, 03.02.2025, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 51,20 €

Dauer 16 Termine

Kursleitung Kirsten Reissig

Kursort , Hahnerstr. 37, 51597 Morsbach

Funktionelles Rückentraining soll Ihnen helfen, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Kraft, Beweglichkeit und Koordination sollen mit effektiven Bewegungsübungen verbessert werden, um Ihre körperliche Fitness und Ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern und Ihre Wirbelsäule zu entlasten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.02.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
10.02.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
17.02.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
24.02.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
10.03.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
17.03.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
24.03.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
31.03.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
07.04.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
28.04.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
05.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
12.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
19.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
26.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
02.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
16.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37