

## A2511554 Rückengymnastik

Beginn Dienstag, 21.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 90,00 €

Dauer 20 Termine

Kursleitung Werner Voß

Kursort , Hambuchstr., 51674 Wiehl

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters, die den Bewegungsmangel und einseitige Belastungen in Beruf und Alltag ausgleichen möchten.

Aerobic bei flotter Musik eröffnet jede Trainingsstunde in lockerer, entspannter Atmosphäre. Mobilisation schließt sich an, wobei hier die Wirbelsäule besondere Aufmerksamkeit erfährt und gleichzeitig die koordinativen Fähigkeiten geschult werden. Gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Rumpf- und Rückenmuskulatur, auch mit Hilfe kleiner Geräte wie Theraband und Redondobälle, folgen.

Dehnübungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit runden das Programm ab. Den Schlusspunkt setzen Entspannungsmethoden wie Atemtraining, Körper- und Phantasiereisen. Die speziellen Bewegungsformen lindern bestehende Rückenbeschwerden und sind darüber hinaus auch als Prävention sehr wirkungsvoll. Ebenso schmelzen die Pfunde beim Aufbau kleiner, tiefliegender Muskeln und definieren den Körper.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit. Sie sollten Sportkleidung und Hallenschuhe tragen.

Weitere Informationen beim Kursleiter unter 0157 88647832.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.01.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
28.01.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
04.02.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
11.02.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
18.02.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
25.02.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
11.03.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
18.03.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
25.03.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
01.04.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
29.04.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
06.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
13.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
20.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang

27.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
03.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
17.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
24.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
01.07.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
08.07.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang