

Z0308305 Rückengymnastik - Rücken, Schulter und Wirbelsäule stärken

Beginn	Donnerstag, 27.08.2026, 15:30 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	155,00 €
Dauer	17-mal
Kursleitung	Verena Schleith
Informationen	Isomatte oder Yogamatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch, Turnschuhe oder Turnschlappchen und etwas zum Trinken.
Kursort	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01, Wiesbadener Straße 1, 65239 Hochheim

Rückenschmerzen gelten heute als Zivilisationskrankheit, doch hinnehmen muss man diese nicht. Die Kursleiterin Verena Schleith zeigt Ihnen Übungen, wie Sie mit geringem Aufwand die notwendige Stabilität und Mobilität im Rücken wieder aufbauen und erhalten können. Bei gesundheitlichen Problemen halten Sie bitte vorab Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.08.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
03.09.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
10.09.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
17.09.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
24.09.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
01.10.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
22.10.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
29.10.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
05.11.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
12.11.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
19.11.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
26.11.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
03.12.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
10.12.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
17.12.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
14.01.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
21.01.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01