

## 261-63105 Rückengymnastik - Kurs A

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr

Kursgebühr 120,02 €

Dauer 20 Termine

Kursleitung

Kursort Turnhalle, Ritterstr. 10 - 14, 46483 Wesel

Durch langes Sitzen im Büro und einseitiger Bedienung der Maus mit nur einem Arm werden nicht die gesamte Muskulatur im Rücken- und Schulterbereich regelmäßig und umfassend belastet. Dies führt zu Rückbildungen und Verkleinerungen selten benutzter Muskelpartien. Gezielte und individuell abgestimmte Übungen kräftigen, dehnen und lockern die Rücken- und Schultermuskulatur. Die Wirbelsäule wird gestärkt und durch Belastung entlastet. Die Beweglichkeit verbessert sich. Fehlbelastungen und Verspannungen können vermieden werden. Koordinations- und Entspannungsübungen runden das Bewegungsprogramm in den Kursstunden ab.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
28.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
04.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
11.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
18.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
25.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
04.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
11.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
18.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
15.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
22.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
29.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
06.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
13.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
20.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
27.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
03.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
17.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

24.06.2026 17:45 - 18:45 Uhr VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

---

01.07.2026 17:45 - 18:45 Uhr VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

---

[zur Kursdetail-Seite](#)