

## 261-63107 Rückengymnastik - Kurs C Schermbeck

Beginn Montag, 12.01.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Kursgebühr 135,00 €

Dauer 20 Termine

Kursleitung

Kursort AbH Gym, Im Trog 50 - 52, 46514 Schermbeck

Durch langes Sitzen im Büro und einseitiger Bedienung der Maus mit nur einem Arm wird die Muskulatur im Rücken- und Schulterbereich regelmäßig einseitig belastet. Dies führt zu Rückbildungen und Verkleinerungen selten benutzter Muskelpartien.

Hier setzt der Kurs an. 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
12.01.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
19.01.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
26.01.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
02.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
09.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
23.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
02.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
09.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
16.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
23.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
13.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
20.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
27.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
04.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
11.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
18.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
01.06.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
15.06.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum

22.06.2026 16:30 - 17:30 Uhr Abraham-Haus, Gymnastikraum

---

29.06.2026 16:30 - 17:30 Uhr Abraham-Haus, Gymnastikraum

---

[zur Kursdetail-Seite](#)