

262-63105 Rückengymnastik - Kurs A

Beginn	Mittwoch, 09.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	97,50 € Rücktrittsschluss: 02.09.2026
Dauer	11 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
09.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
16.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
23.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
30.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
07.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
14.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
04.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
11.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
18.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
25.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
02.12.2026	17:45 - 18:45 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)