

262-63107 Rückengymnastik - Kurs C Schermbeck

Beginn	Montag, 07.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	97,50 € Rücktrittsschluss: 31.08.2026
Dauer	11 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
07.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
14.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
21.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
28.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
05.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
12.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
02.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
09.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
16.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
23.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
30.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)