262L67809

Rückengymnastik

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	103,00 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Uliana Liman
Informationen	Bitte mitbringen: Matte und ein kleines Kissen.
Kursort	Mbs, Aula, Schulstraße 5, 68789 St. Leon-Rot

Zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden wird neben funktioneller Gymnastik zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur ein rückengerechtes Verhalten im Alltag und Beruf vermittelt, ergänzt durch Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
06.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
13.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
20.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
27.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
03.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
10.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
17.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
24.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
01.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
08.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
15.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
12.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
19.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr

Kurs-Details online ansehen

Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb