

## 261-7356 Ganzheitliches Training für Rücken und Wirbelsäule

Beginn	Mittwoch, 10.06.2026, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Christine Pfister
Kursort	Achental Realschule, Marquartstein, Lanzingerstraße 12, 83250 Marquartstein

Unser Rücken-Workout bietet ein fundiertes und ganzheitliches Training, das sanft aber kraftvoll ist. Durch gezielte Übungen verbessern wir die Mobilität und Kraft der tiefen sowie der globalen Muskulatur und fördern die Stabilität der Wirbelsäule. Das Ergebnis ist ein gesteigertes allgemeines Wohlbefinden und eine erhöhte Belastbarkeit. Erleben Sie, wie Sie durch dieses Training an Kraft und Beweglichkeit gewinnen und sich insgesamt vitaler fühlen.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.06.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
17.06.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
24.06.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
01.07.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
08.07.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
15.07.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
22.07.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
29.07.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)