262-7355 Ganzheitliches Training für Rücken und Wirbelsäule

Beginn	Mittwoch, 16.09.2026, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	103,00 €
Dauer	9 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
16.09.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
30.09.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
14.10.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
21.10.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
28.10.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
11.11.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
25.11.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
02.12.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
09.12.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
16.12.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite