

## J7355 Ganzheitliches Training für Rücken und Wirbelsäule

Beginn	Mittwoch, 12.11.2025, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	62,00 €
Dauer	6 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
12.11.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
19.11.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
26.11.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
03.12.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
10.12.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle
17.12.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Achental Realschule, Marquartstein, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)