

H10-711104 Gymnastik für Rücken und Fitness für Frauen ab 60

Beginn	Dienstag, 11.08.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	156,00 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Cathrin Steinacker
Kursort	EG 01, Darmstädter Landstr. 81, 60598 Frankfurt

Rückenbeschwerden, wer kennt sie nicht? Es zieht und zwickt immer wieder im Alltag. In diesem Kurs arbeiten Sie an Ihrer Rückengesundheit. Dehn- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule verbessern Ihre Muskelkraft und Mobilität. So steigern Sie Ihre Lebensqualität. Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.08.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
18.08.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
25.08.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
01.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
08.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
15.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
22.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
29.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
20.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
27.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
03.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
10.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
17.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
24.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
01.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
08.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01

[zur Kursdetail-Seite](#)