

H10-711107 Gymnastik für Rücken und Fitness

Beginn Montag, 17.08.2026, 18:45 - 19:45 Uhr

Kursgebühr 97,50 €

Dauer 15 Termine

Kursleitung Doris Sehorsch-Haas

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
17.08.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
24.08.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
31.08.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
07.09.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
14.09.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
21.09.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
19.10.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
26.10.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
02.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
09.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
16.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
23.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
30.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
07.12.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01
14.12.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 01

[zur Kursdetail-Seite](#)