

H10-711108 Gymnastik für Rücken und Fitness

Beginn	Dienstag, 18.08.2026, 16:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	97,50 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Doris Sehorsch-Haas
Kursort	EG 05, 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
18.08.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
25.08.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
01.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
08.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
15.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
22.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
20.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
27.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
03.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
10.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
17.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
24.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
01.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
08.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05
15.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 05

[zur Kursdetail-Seite](#)