

H10-711111 Gymnastik für Rücken und Fitness in Niederrad

Beginn	Mittwoch, 12.08.2026, 18:15 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	138,00 €
Dauer	17 Termine
Kursleitung	Birgit Volk
Kursort	NR, Gerauer Str. 52, 60528 Frankfurt am Main

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
12.08.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
19.08.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
26.08.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
02.09.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
09.09.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
16.09.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
23.09.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
30.09.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
21.10.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
28.10.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
04.11.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
11.11.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
18.11.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
25.11.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
02.12.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
09.12.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52
16.12.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Niederrad Paul-Gerh.-Gemeinde, Gerauer Str.52