

26H3B04F Rücken? Fit!

Beginn	Mittwoch, 02.09.2026, 16:15 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	30,40 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Kerstin Kaldenbach
Informationen	Zielgruppe: Für jeden geeignet, der motiviert ist sich in Bewegung zu bringen. Bitte eine Matte mitbringen.
Kursort	, Karl-Marx-Str. 11-12, 15517 Fürstenwalde

Mit verschiedenen Übungen werden wir unsere Beweglichkeit sowie die Stärkung unserer Muskulatur fördern. Hierzu werden wir gemeinsam vorrangig Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, alternativ aber auch z.B. mit dem Theraband, nutzen. Variationen der Übungen - je nach individuellem Fitnessniveau - sind dabei immer möglich.

Das Angebot ist für alle Altersgruppen geeignet und stellt ein präventives Angebot dar. Es handelt sich nicht um einen Reha-Kurs!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.09.2026	16:15 - 17:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
09.09.2026	16:15 - 17:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
16.09.2026	16:15 - 17:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
23.09.2026	16:15 - 17:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
30.09.2026	16:15 - 17:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
07.10.2026	16:15 - 17:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
14.10.2026	16:15 - 17:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
04.11.2026	16:15 - 17:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
11.11.2026	16:15 - 17:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
25.11.2026	16:15 - 17:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung

[zur Kursdetail-Seite](#)