

X3349 Rückenfit

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 16:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	85,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Carina Weppner
Informationen	bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Rückenfit ist Ihr Training für eine starke Mitte und einen gesunden Rücken! In diesem Kurs erwarten Sie effektive Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, sanfte Mobilisation und wohltuende Dehnungen – perfekt, um Verspannungen zu lösen, Schmerzen vorzubeugen und Ihre Haltung nachhaltig zu verbessern. Egal, ob Anfängerin, Anfänger oder geübte Sportlerin, geübter Sportler – die Übungen sind leicht an Ihr persönliches Fitnesslevel anpassbar. Mit abwechslungsreichen Einheiten stärken wir nicht nur Ihre Rückenmuskeln, sondern auch Bauch und Core für mehr Stabilität im Alltag. Freuen Sie sich auf ein Training, das Ihnen Energie schenkt, Ihren Körper aufrichtet und für mehr Wohlbefinden sorgt. Ihr Rücken wird es Ihnen danken, und Sie werden sich leichter, beweglicher und stärker fühlen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
30.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
07.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
14.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
21.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
28.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
11.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
18.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
25.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
02.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)