

## Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer 50plus

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag für Frauen und Männer 50plus

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Diese Angebote ersetzen keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen eine Rücksprache mit Ihrem Arzt. Bitte bequeme Kleidung, Matte und kleines Kissen mitbringen.

Dozent(en):	Ullrich, Ursula
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 28.01.2020 - Di. 16.06.2020
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	82,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

### Einzeltermine

28.01.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.02.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.02.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.02.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.03.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.03.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
17.03.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
24.03.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
31.03.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
21.04.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.04.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.05.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.05.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.05.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.05.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.06.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
09.06.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
16.06.2020	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum