

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung am Vormittag

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung am Vormittag Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken

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):	Nickel, Uwe
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 20.01.2020 - Mo. 15.06.2020
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	82,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine

20.01.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.01.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.02.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.02.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
17.02.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
09.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
16.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
23.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.04.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.04.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.05.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.05.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.05.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
25.05.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
08.06.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
15.06.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum