

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung 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):	Funk, Katrin
Veranstaltungsort:	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 21.01.2020 - Di. 09.06.2020
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	82,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	18

Einzeltermine

21.01.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
28.01.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
04.02.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
11.02.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
18.02.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
03.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
10.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
17.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
24.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
31.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
21.04.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
28.04.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
05.05.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
12.05.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
19.05.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
26.05.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
02.06.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
09.06.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus