

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung am Vormittag -NEU-

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung am Vormittag -NEU- Machen Sie Ihren Rücken FIT

Mit der funktionellen Rückengymnastik können Sie Verspannungen lösen und die Muskulatur der gesamten Schulter-Nacken-Rumpfregeion wieder stärken und ausgleichen. Sie erhalten eine Haltungsschulung und alltagsnahe Tipps und Informationen für ein rückenfreundliches Verhalten und rückengerechte Bewegung. Übungen für die Körperwahrnehmung und Entspannung sind Bestandteil jeder Trainingseinheit. 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):	Franke, Rainer
Veranstaltungsort:	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 27.01.2020 - Mo. 04.05.2020
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	55,20 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	13

Einzeltermine

27.01.2020	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
03.02.2020	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
10.02.2020	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
17.02.2020	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
02.03.2020	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
09.03.2020	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
16.03.2020	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
23.03.2020	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
30.03.2020	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
20.04.2020	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
27.04.2020	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
04.05.2020	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus