

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):	Frech, Barbara
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 23.01.2020 - Do. 18.06.2020
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	82,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine

23.01.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.01.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.02.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.02.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.02.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.02.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.03.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.03.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.03.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.03.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.04.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
23.04.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.04.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
07.05.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
14.05.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.05.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.06.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.06.2020	19:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum