

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

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):	Heinrich, Ingrid
Veranstaltungsort:	Breitscheid, Mehrzweckhalle
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 27.01.2020 - Mo. 25.05.2020
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	20

Einzeltermine

27.01.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
03.02.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
10.02.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
17.02.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
02.03.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
09.03.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
16.03.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
23.03.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
30.03.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
20.04.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
27.04.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
04.05.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
11.05.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
18.05.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
25.05.2020	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle