

## 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:	Driedorf, Sportzentrum
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 29.01.2020 - Mi. 20.05.2020
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	20

#### Einzeltermine

29.01.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
05.02.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
12.02.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
19.02.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
26.02.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
04.03.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
11.03.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
18.03.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
25.03.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
01.04.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
22.04.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
29.04.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
06.05.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
13.05.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
20.05.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum