

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:	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 29.01.2020 - Mi. 20.05.2020
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	16

Einzeltermine

29.01.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
05.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
12.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
19.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
26.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
04.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
11.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
18.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
25.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
01.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
22.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
29.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
06.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
13.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
20.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus