

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:	Herborn-Burg, Bürgerhaus
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 22.01.2020 - Mi. 01.07.2020
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	78,21 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	25

Einzeltermine

22.01.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
29.01.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
05.02.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
04.03.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
11.03.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
18.03.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
01.04.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
22.04.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
29.04.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
06.05.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
13.05.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
20.05.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
27.05.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
03.06.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
10.06.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
24.06.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
01.07.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus