

## 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):	Kaspari, Heidemarie
Veranstaltungsort:	Siegbach, Grundschule
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 11.02.2020 - Di. 19.05.2020
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	16

#### Einzeltermine

11.02.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
18.02.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
25.02.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
03.03.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
10.03.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
17.03.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
24.03.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
31.03.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
07.04.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
14.04.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
21.04.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
28.04.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
05.05.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
12.05.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule
19.05.2020	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach, Grundschule