

## 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. \_\_\_\_\_ Hinweis: Das jeweils hauseigene Hygienekonzept der Außenstellen ist übergeordnet zu beachten. Dieses ist i. d. R. über die Homepage der jeweiligen Schule/Gemeinde einzusehen. Wird kein eigenes Hygienekonzept ausgewiesen, greift automatisch das Konzept der Lahn-Dill-Akademie. Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkenne diese an. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der aktuellen Pandemielage dazu angehalten sind, Teilnehmerlisten mit ihren persönlichen Daten wie Name, Adresse und Telefonnummer zu führen und diese auf Verlangen an die jeweilige Außenstelle weiterzuleiten. Es besteht keine Umkleidemöglichkeit, bitte kommen Sie in Sportkleidung.

Dozent(en):	Frech, Barbara
Veranstaltungsort:	Herborn-Burg, Bürgerhaus - Großer Saal
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 19.08.2020 - Mi. 30.09.2020
Dauer:	7 Termine
Gebühren:	32,20 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	12

### Einzeltermine

19.08.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus - Großer Saal
26.08.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus - Großer Saal
02.09.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus - Großer Saal
09.09.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus - Großer Saal
16.09.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus - Großer Saal
23.09.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus - Großer Saal
30.09.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus - Großer Saal