

## Wirbelsäulengymnastik und Entspannung am Vormittag

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung am Vormittag 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: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. 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. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Franke, Rainer
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 19.10.2020 - Mo. 30.11.2020
Dauer:	7 Termine
Gebühren:	51,50 €
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	5

### Einzeltermine

19.10.2020	08:30 - 09:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.10.2020	08:30 - 09:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.11.2020	08:30 - 09:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
09.11.2020	08:30 - 09:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
16.11.2020	08:30 - 09:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
23.11.2020	08:30 - 09:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.11.2020	08:30 - 09:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum