

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.

Dozent(en):	Schleifer, Jennifer
Veranstaltungsort:	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 21.02.2019 - Do. 23.05.2019
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	76,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	18

Einzeltermine

21.02.2019	10:00 - 11:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
28.02.2019	10:00 - 11:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
07.03.2019	10:00 - 11:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
14.03.2019	10:00 - 11:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
21.03.2019	10:00 - 11:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
28.03.2019	10:00 - 11:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
04.04.2019	10:00 - 11:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
11.04.2019	10:00 - 11:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
02.05.2019	10:00 - 11:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
09.05.2019	10:00 - 11:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
16.05.2019	10:00 - 11:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
23.05.2019	10:00 - 11:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus