

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):	Sewerin, Ute
Veranstaltungsort:	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 28.01.2019 - Mo. 01.07.2019
Dauer:	19 Termine
Gebühren:	72,54 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	13

Einzeltermine		
28.01.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
04.02.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
11.02.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
18.02.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
25.02.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
11.03.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
18.03.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
25.03.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
01.04.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
08.04.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
29.04.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
06.05.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
13.05.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
20.05.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
27.05.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
03.06.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
17.06.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
24.06.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
01.07.2019	10:30 - 11:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus