

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):	Heinrich, Ingrid
Veranstaltungsort:	Breitscheid, Mehrzweckhalle
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 28.01.2019 - Mo. 27.05.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	64,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	20

Einzeltermine

28.01.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
04.02.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
11.02.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
18.02.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
25.02.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
11.03.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
18.03.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
25.03.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
01.04.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
08.04.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
29.04.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
06.05.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
13.05.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
20.05.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle
27.05.2019	18:15 - 19:15 Uhr	Breitscheid, Mehrzweckhalle