

## 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:	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 28.01.2019 - Mo. 27.05.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	64,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	16

#### Einzeltermine

28.01.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
04.02.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
11.02.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
18.02.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
25.02.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
11.03.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
18.03.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
25.03.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
01.04.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
08.04.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
29.04.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
06.05.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
13.05.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
20.05.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus
27.05.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Driedorf-Münchhausen, Dorfgemeinschaftshaus