

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, Sportzentrum
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 30.01.2019 - Mi. 29.05.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	64,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	20

Einzeltermine

30.01.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
06.02.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
13.02.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
20.02.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
27.02.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
06.03.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
13.03.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
20.03.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
27.03.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
03.04.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
10.04.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
08.05.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
15.05.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
22.05.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum
29.05.2019	19:30 - 20:30 Uhr	Driedorf, Sportzentrum