

## 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 bei Bedarf ein kleines Kissen mitbringen.

Dozent(en):	Funk, Katrin
Veranstaltungsort:	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 29.01.2019 - Di. 11.06.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	72,54 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

#### Einzeltermine

29.01.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
05.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
12.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
19.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
26.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
12.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
19.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
26.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
02.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
09.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
30.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
07.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
14.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
21.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
28.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
04.06.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
11.06.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus