

## Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung 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):	Frech, Barbara
Veranstaltungsort:	Herborn-Burg, Bürgerhaus
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 30.01.2019 - Mi. 12.06.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	72,54 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	25

### Einzeltermine

30.01.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
06.02.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
13.02.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
20.02.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
27.02.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
06.03.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
13.03.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
20.03.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
27.03.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
03.04.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
10.04.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
08.05.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
15.05.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
22.05.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
29.05.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
05.06.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
12.06.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus