

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer 50plus

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag für Frauen und Männer 50plus

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):	Ullrich, Ursula
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 13.08.2019 - Di. 03.12.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine

13.08.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.08.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.08.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.09.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.09.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
17.09.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
24.09.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
15.10.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
22.10.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
29.10.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.11.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.11.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.11.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.11.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.12.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum