

## Wirbelsäulengymnastik und Entspannung am Vormittag

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung am Vormittag 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):	Nickel, Uwe
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 12.08.2019 - Mo. 16.12.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	73,59 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

### Einzeltermine

12.08.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.08.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.08.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.09.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
09.09.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
16.09.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
23.09.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
14.10.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
21.10.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.10.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.11.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.11.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.11.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
25.11.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.12.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
09.12.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
16.12.2019	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum