

## 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):	Funk, Katrin
Veranstaltungsort:	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 20.08.2019 - Di. 17.12.2019
Dauer:	16 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	18

### Einzeltermine

20.08.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
27.08.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
03.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
10.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
17.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
24.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
15.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
22.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
29.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
05.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
12.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
19.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
26.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
03.12.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
10.12.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus
17.12.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Greifenstein-Arborn, Dorfgemeinschaftshaus