

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: | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| Veranstaltungstag(e): | Donnerstag |
| Zeitraum: | Do. 15.08.2019 - Do. 05.12.2019 |
| Dauer: | 15 Termine |
| Gebühren: | 69,- € |
| Mindestteilnehmer: | 8 |
| Teilnehmer maximal: | 14 |

Einzeltermine

| | | |
|------------|-------------------|------------------------------|
| 15.08.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 22.08.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 29.08.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 05.09.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 12.09.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 19.09.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 26.09.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 17.10.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 24.10.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 31.10.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 07.11.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 14.11.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 21.11.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 28.11.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 05.12.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |