

## 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. 14.08.2019 - Mi. 04.12.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	25

### Einzeltermine

14.08.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
21.08.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
28.08.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
04.09.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
11.09.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
18.09.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
25.09.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
16.10.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
23.10.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
30.10.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
06.11.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
13.11.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
20.11.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
27.11.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus
04.12.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Burg, Bürgerhaus