

## Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

### Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

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):	Kaspari, Heidemarie
Veranstaltungsort:	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 03.09.2019 - Di. 10.12.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	16

#### Einzeltermine

03.09.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
10.09.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
17.09.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
24.09.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
01.10.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
08.10.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
15.10.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
22.10.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
29.10.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
05.11.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
12.11.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
19.11.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
26.11.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
03.12.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus
10.12.2019	19:15 - 20:15 Uhr	Siegbach-Eisemroth, Bürgerhaus