

02-3021208 Wirbelsäulengymnastik Grund- und Aufbaukurs

Beginn	Mittwoch, 16.09.2020, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	89,60 €
Dauer	24 Tage
Kursleitung	Andrea Tönges
Informationen	Bitte bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit.
Kursort	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle, Freilingstraße 8, 35066 Frankenberg (Eder)

Kräftigungs-, Atem- und Dehnungsübungen stärken den Rücken und entlasten die Wirbelsäule. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen führen zu verbessertem Bewegungsverhalten. Für Beginnende und zur Vertiefung der Übungspraxis, um selbstständig zu üben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
23.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
30.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
21.10.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
28.10.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
04.11.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
11.11.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
18.11.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
25.11.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
02.12.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
09.12.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
16.12.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
13.01.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
20.01.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
27.01.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
03.02.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
10.02.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
17.02.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
24.02.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle

03.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
10.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
17.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
24.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle
31.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule, große Halle

[zur Kursdetail-Seite](#)