

12-3021212 Wirbelsäulengymnastik Grund- und Aufbaukurs

Beginn	Dienstag, 14.09.2021, 20:15 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	56,00 €
Dauer	15 Tage
Kursleitung	Petra Bienhaus
Informationen	In diesem Kurs gilt die 3G-Regel. Bitte bringen Sie zu jedem Kurstag einen entsprechenden Nachweis mit. Selbsttests sind möglich, bitte kontaktieren Sie dazu die vhs oder den Kursleitenden. Bitte eine Matte mitbringen!
Kursort	Battenberg, Sporthalle, Grundschule, Dodenauer Str. 7, 35088 Battenberg (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
14.09.2021	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
21.09.2021	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
05.10.2021	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
26.10.2021	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
02.11.2021	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
09.11.2021	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
16.11.2021	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
23.11.2021	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
30.11.2021	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
07.12.2021	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
14.12.2021	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
11.01.2022	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
18.01.2022	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
25.01.2022	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7
01.02.2022	20:15 - 21:15 Uhr	Battenberg, Grundschule, Sporthalle, Dodenauer Str. 7