

31-3021208 Wirbelsäulengymnastik Grund- und Aufbaukurs

Beginn	Mittwoch, 08.02.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	37,40 €
Dauer	10 Tage
Kursleitung	Andrea Tönges
Informationen	Bitte bringen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit.
Kursort	Frankenberg, Friedr.-Troost-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
08.02.2023	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Troost-Schule, große Halle
15.02.2023	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Troost-Schule, große Halle
22.02.2023	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Troost-Schule, große Halle
01.03.2023	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Troost-Schule, große Halle
08.03.2023	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Troost-Schule, große Halle
29.03.2023	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Troost-Schule, große Halle
26.04.2023	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Troost-Schule, große Halle
03.05.2023	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Troost-Schule, große Halle
10.05.2023	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Troost-Schule, große Halle
17.05.2023	18:00 - 19:00 Uhr	Frankenberg, Friedr.-Troost-Schule, große Halle

[zur Kursdetail-Seite](#)