

41-3021109 Wirbelsäulengymnastik Grund- und Aufbaukurs

Beginn	Mittwoch, 28.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	36,00 €
Dauer	9 Tage
Kursleitung	Miriam Interthal
Informationen	Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und ein Handtuch mitbringen.
Kursort	Sachsenberg, Bürgerhaus, , 35104 Lichtenfels

Gezieltes Training für einen gesunden Rücken. In diesem Kurs lernen wir mithilfe von Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen, wie wir die Wirbelsäule stärken. Ergänzende Übungen zur Körperwahrnehmung helfen, die Körperhaltung zu verbessern. Training mit und ohne Geräte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Sachsenberg, Bürgerhaus
06.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Sachsenberg, Bürgerhaus
13.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Sachsenberg, Bürgerhaus
20.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Sachsenberg, Bürgerhaus
27.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Sachsenberg, Bürgerhaus
03.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Sachsenberg, Bürgerhaus
10.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Sachsenberg, Bürgerhaus
17.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Sachsenberg, Bürgerhaus
24.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Sachsenberg, Bürgerhaus

[zur Kursdetail-Seite](#)