

24F-3230 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Dienstag, 16.01.2024, 08:30 - 09:15 Uhr
--------	---

Kursgebühr	38,00 €
------------	---------

Dauer	16 Vormittage
-------	---------------

Kursleitung	Erika Schippers
-------------	-----------------

Kursort	Heinsberg, ,
---------	--------------

Ziel des Kurses ist es, Balance zu üben, sowie den Rücken stark und geschmeidig zu machen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Die Übungen sind gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten oder, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben. Für Menschen, die Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist der Kurs ideal.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.01.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
23.01.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
30.01.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
06.02.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
20.02.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
27.02.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
05.03.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
12.03.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
19.03.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
09.04.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
16.04.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
23.04.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
30.04.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
07.05.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
14.05.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
28.05.2024	08:30 - 09:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen

[zur Kursdetail-Seite](#)