

24F-3232 Wirbelsäulengymnastik

Beginn Dienstag, 16.01.2024, 10:30 - 11:15 Uhr

Kursgebühr 38,00 €

Dauer 16 Vormittage

Kursleitung Erika Schippers

Kursort Heinsberg, ,

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. 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. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.01.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
23.01.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
30.01.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
06.02.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
20.02.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
27.02.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
05.03.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
12.03.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
19.03.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
09.04.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
16.04.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
23.04.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
30.04.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
07.05.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
14.05.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen
28.05.2024	10:30 - 11:15 Uhr	Bürgerhaus Kempen

[zur Kursdetail-Seite](#)