

24F-3237 Rückenschulung - ein Kreuz mit dem Kreuz

Beginn Dienstag, 14.05.2024, 17:30 - 18:15 Uhr

Kursgebühr 18,00 €

Dauer 6 Nachmittage

Kursleitung Angela Cabanski

Kursort Erkelenz, Zehnthofweg 2, 41812 Erkelenz

Explosionsartig nimmt die Zivilisationskrankheit "Rückenschmerzen" zu. In diesem Kurs bekommen die Teilnehmer/innen eine theoretische Einführung in die Problematik und erlernen in praktischen Übungen, wie sie sich rückengerecht in Alltag, Beruf und Freizeit bewegen können. Sportkleidung ist erforderlich. Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte oder warme Unterlage (Isomatte).

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---------------------------------------|
| 14.05.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Gem.-Hauptschule Erkelenz (Turnhalle) |
| 28.05.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Gem.-Hauptschule Erkelenz (Turnhalle) |
| 04.06.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Gem.-Hauptschule Erkelenz (Turnhalle) |
| 11.06.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Gem.-Hauptschule Erkelenz (Turnhalle) |
| 18.06.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Gem.-Hauptschule Erkelenz (Turnhalle) |
| 25.06.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Gem.-Hauptschule Erkelenz (Turnhalle) |

[zur Kursdetail-Seite](#)