

241-E30210 Fitness für den Rücken

Beginn	Mittwoch, 06.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Birgit Weißenberger
Informationen	Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch, Getränk und (wenn vorhanden) ein Theraband.
Kursort	Bühler - Gymnastikraum, Am Sportplatz, 97776 Eußenheim-Bühler

Die Wirbelsäule und die Muskulatur sind durch monotone Alltagsbeschäftigungen, falsche Bewegungs- und Haltungsmuster und wenig ausgleichende Bewegung Überbelastungen ausgesetzt, was zu verfrühter Abnutzung, Deformationen oder zu Verspannung führen kann. Auf schonende Weise wird in diesem Kurs etwas für Ihre Wirbelsäule getan. Die unterstützende Muskulatur wird gekräftigt, verkürzte Muskeln werden funktionell gedehnt. Die Teilnehmer lernen ihre Körperhaltung und die eigenen Bewegungsabläufe wahrzunehmen sowie falsche Körperhaltungen und Arbeitstechniken zu korrigieren.

Ausfall am 05.06.2024 ? wird am Donnerstag, den 06.06.2024 nachgeholt

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
13.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
20.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
10.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
17.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
24.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
08.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
15.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
06.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum
12.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Bühler - Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)