

241-K30211 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Dienstag, 30.01.2024, 17:00 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	58,50 €
Dauer	13 Termine
Kursleitung	Theresa Deinzer
Informationen	Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch
Kursort	G 2, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Inhalt wie Kurs K30210

Wirbelsäulengymnastik = ein Ganzkörpertraining

Es löst Verspannungen, wirkt Überbelastungen entgegen und kräftigt Muskelgruppen, die zum Abschwächen neigen. Gute Körperbalance und Körperwahrnehmung beugen Fehlhaltungen und Schmerzen vor.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.01.2024	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
06.02.2024	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
20.02.2024	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
27.02.2024	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
05.03.2024	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
12.03.2024	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
19.03.2024	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
09.04.2024	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
16.04.2024	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
23.04.2024	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
30.04.2024	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
07.05.2024	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
14.05.2024	17:00 - 17:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)