

## 241-K30213 Wirbelsäulengymnastik

Beginn Mittwoch, 31.01.2024, 09:45 - 10:30 Uhr

Kursgebühr 49,50 €

Dauer 11 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.

kurzfristiger Ausfall am 24.04.2024

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.01.2024	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
07.02.2024	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
21.02.2024	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
28.02.2024	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
06.03.2024	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
13.03.2024	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
20.03.2024	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
10.04.2024	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
17.04.2024	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
08.05.2024	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
15.05.2024	09:45 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)