

## 241-K30216 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Donnerstag, 01.02.2024, 10:30 - 11:15 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.

Ausfall am 25.04.2024

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.02.2024	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
08.02.2024	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
22.02.2024	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
29.02.2024	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
07.03.2024	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
14.03.2024	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
21.03.2024	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
11.04.2024	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
18.04.2024	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
02.05.2024	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
16.05.2024	10:30 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)