

A2007600 Gymnastik am Morgen - Bewegung und Fitness für Rücken und Gelenke

Beginn	Dienstag, 04.02.2020, 8:00 - 8:45 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Patrick Gililov
Kursort	, Mateh-Yehuda-Str. 7, 51588 Nümbrecht

Dieser Kurs soll Ihnen durch einfache, schonende Übungen mit dem eigenen Körpergewicht dabei helfen, Kraft aufzubauen, Verspannungen zu lösen und Bewegungseinschränkungen zu überwinden. "Ganz nebenbei" erfahren Sie Wichtiges zum Thema Gesundheit des Rückens und der Gelenke und wie Sie auch zu Hause und im Alltag aktiv Gutes für Ihren Körper tun können. Mit diesem Kurs starten Sie optimal in den Tag!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.02.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
11.02.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
18.02.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
25.02.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
03.03.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
10.03.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
17.03.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
24.03.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
31.03.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
21.04.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
28.04.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
05.05.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
12.05.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
19.05.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
26.05.2020	08:00 - 08:45 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2