

A2507564 Wirbelsäulengymnastik

Beginn Mittwoch, 05.02.2025, 18:30 - 19:15 Uhr

Kursgebühr 43,20 €

Dauer 18 Termine

Kursleitung Andrea Detloff

Kursort , Rolandsborn 14, 51588 Nümbrecht

In diesem Kurs wird mit viel Elan die Rückenmuskulatur gekräftigt und aufgebaut. Mit und ohne Handgeräte erhalten und fördern Sie die Beweglichkeit Ihres Rückens. Sie erlernen wirksame Übungen und erwerben nützliches Wissen zum Thema Gesunder Rücken und werden so belastbarer im Alltag.

Bitte Matte mitbringen.

Informationen unter 02293 939643.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.02.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
12.02.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
19.02.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
26.02.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
05.03.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
12.03.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
19.03.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
26.03.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
02.04.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
09.04.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
30.04.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
07.05.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
14.05.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
21.05.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
28.05.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
18.06.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
25.06.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
02.07.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth