

A2606606 Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik

Beginn	Montag, 26.01.2026, 17:30 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	26,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Ramona Hoberg
Kursort	, Korseifener Str. 27, 51597 Morsbach

Um wieder mehr Stabilität und Bewegungsfreiheit im Alltag zu erlangen, ist eine gesunde und gekräftigte Rückenmuskulatur wichtig. In diesem Kurs wird mit begleitender Musik und an jedem Kurstag mit unterschiedlichen Übungen, darauf hingearbeitet, dass Sie sich wieder unbeschwerter bewegen können. Natürlich kommen auch andere Muskelgruppen (Bein-, Bauch- und Lachmuskeln...) nicht zu kurz. Mit den erlernten Übungen können Sie das Training zu Hause hervorragend weiterführen.

Bitte Turnmatte und Sportschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.01.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
02.02.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
23.02.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
02.03.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
09.03.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
23.03.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
13.04.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
20.04.2026	17:30 - 18:15 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27