

A2607564 Wirbelsäulengymnastik

Beginn Mittwoch, 28.01.2026, 18:30 - 19:15 Uhr

Kursgebühr 26,00 €

Dauer 8 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
28.01.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
04.02.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
11.02.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
25.02.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
04.03.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
11.03.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
18.03.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
25.03.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth