

## 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
------------	-------------------	------------------------------