

A2607572 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Montag, 13.04.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	43,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Andrea Detloff
Kursort	, Rolandsborn 14, 51588 Nümbrecht

Bei einem Mix aus Qigong und vorbeugender Wirbelsäulengymnastik, bestehend aus vielen unterschiedlichen Elementen, erlernen Sie viel zur Gesunderhaltung Ihres Körpers. Sie trainieren mal mit und mal ohne Handgeräte, aber immer mit viel Energie und Freude an der Bewegung.

Bitte Matte oder Decke mitbringen.

Infos unter 02293 939643.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
20.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
27.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
04.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
11.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
18.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
15.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
22.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
29.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
06.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth