

A2607574 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Mittwoch, 15.04.2026, 18:30 - 19:15 Uhr
--------	---

Kursgebühr	32,00 €
------------	---------

Dauer	10 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
15.04.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
22.04.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
29.04.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
06.05.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
13.05.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
20.05.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
27.05.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
17.06.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
24.06.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
01.07.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth