

A2608601 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Dienstag, 05.05.2026, 16:45 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	43,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Editha Wenzel
Kursort	, Schlossmacherstr., 42477 Radevormwald

Dieser Kurs beinhaltet Übungen, die die Rumpfmuskulatur kräftigen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern bzw. wiederherstellen. Atem- und Entspannungsübungen sowie das Bewusstmachen einer gesunden Körperhaltung sind weitere Inhalte des Übungsprogramms.

Weitere Informationen zum Kurs: wenzel-radevormwald@arcor.de.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.05.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
12.05.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
19.05.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
02.06.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
09.06.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
16.06.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
23.06.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
30.06.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
07.07.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
14.07.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5