

## B2507562 Wirbelsäulengymnastik

Beginn Montag, 01.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 38,40 €

Dauer 12 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.

Der Kurs findet am 06.10. nicht, dafür aber am 20.10. (in den Herbstferien) statt.

Infos unter 02293 939643.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
08.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
15.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
22.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
29.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
20.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
27.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
03.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
10.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
17.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
24.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
01.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth