

B2507564 Wirbelsäulengymnastik

Beginn Mittwoch, 03.09.2025, 18:30 - 19:15 Uhr

Kursgebühr 28,80 €

Dauer 12 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.

Der Kurs findet am 01.10. nicht, dafür aber am 15.10. (in den Herbstferien) statt.

Informationen unter 02293 939643.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
10.09.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
17.09.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
24.09.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
08.10.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
15.10.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
29.10.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
05.11.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
12.11.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
19.11.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
26.11.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
03.12.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth