

B2508602 Wirbelsäulengymnastik

Beginn Donnerstag, 11.09.2025, 09:00 - 10:30 Uhr

Kursgebühr 48,00 €

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: wenzel-radevormwald@arcor.de.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
18.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
25.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
02.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
09.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
30.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
06.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
13.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
20.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
27.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5