

B2607562 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Montag, 31.08.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	52,00 €
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.

Infos unter 02293 939643.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.08.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
07.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
14.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
28.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
05.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
12.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
19.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
02.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
09.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
16.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
23.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
30.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth