

B2607564 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Mittwoch, 02.09.2026, 18:30 - 19:15 Uhr
--------	---

Kursgebühr	39,00 €
------------	---------

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.

Informationen unter 02293 939643.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.09.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
09.09.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
16.09.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
30.09.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
07.10.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
14.10.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
21.10.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
04.11.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
11.11.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
18.11.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
25.11.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
02.12.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth