

B2608600 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Dienstag, 15.09.2026, 16:45 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	43,00 €
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 zum Kurs: wenzel-radevormwald@arcor.de.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.09.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
22.09.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
29.09.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
06.10.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
13.10.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
20.10.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
27.10.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
03.11.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
10.11.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
15.12.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5