

B2608602 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Donnerstag, 17.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	64,00 €
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
17.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
24.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
01.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
08.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
15.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
22.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
29.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
05.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
12.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
17.12.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5