

A2501552 Rückenfit

Beginn Dienstag, 06.05.2025, 17:00 - 17:45 Uhr

Kursgebühr 41,50 €

Dauer 8 Termine

Kursleitung Gesundheitszentrum Bergneustadt

Kursort , Burstenweg 9a, 51702 Bergneustadt

Wir stärken den Rücken mit alltagsnahen Übungen, die Ihnen rundum helfen ein stabiles Fundament für Ihren Alltag zu schaffen. Ein Kurs für alle - ob jung, ob alt, ob mit Trainingserfahrung oder ohne. Sie erlernen verschiedene Übungen, die Sie auch später zu Hause fortführen können.

Bitte mitbringen: Saubere Hallenschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken; eine eigene Matte wäre wünschenswert. Der Kurs wird durch einen Mitarbeiter des Gesundheitszentrums Bergneustadt angeleitet, findet aber in der Einfachhalle auf dem Bursten statt, Burstenweg 9a, Bergneustadt.

Sie erreichen uns bei organisatorischen Fragen telefonisch unter 02261 8190-17.

Bei Fragen zu den Kursinhalten melden Sie sich gerne unter info@gesundheitszentrum-bergneustadt.de!

ACHTUNG! Bitte beachten Sie, dass der Kursstart entgegen erster Ausschreibung um eine Woche verschoben wurde. Der Kursstart ist am 06.05.2024!

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 06.05.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Bergneustadt, Alte Turnhalle Auf dem Bursten, Burstenweg 9 a |
| 13.05.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Bergneustadt, Alte Turnhalle Auf dem Bursten, Burstenweg 9 a |
| 20.05.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Bergneustadt, Alte Turnhalle Auf dem Bursten, Burstenweg 9 a |
| 27.05.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Bergneustadt, Alte Turnhalle Auf dem Bursten, Burstenweg 9 a |
| 03.06.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Bergneustadt, Alte Turnhalle Auf dem Bursten, Burstenweg 9 a |
| 17.06.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Bergneustadt, Alte Turnhalle Auf dem Bursten, Burstenweg 9 a |
| 24.06.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Bergneustadt, Alte Turnhalle Auf dem Bursten, Burstenweg 9 a |
| 01.07.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Bergneustadt, Alte Turnhalle Auf dem Bursten, Burstenweg 9 a |