

## A2507562 Wirbelsäulengymnastik

Beginn Montag, 03.02.2025, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 57,60 €

Dauer 18 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
03.02.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
10.02.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
17.02.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
24.02.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
10.03.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
17.03.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
24.03.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
31.03.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
07.04.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
28.04.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
05.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
12.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
19.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
26.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
16.06.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
23.06.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
30.06.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
07.07.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth