

## A2508601 Wirbelsäulengymnastik

Beginn Dienstag, 29.04.2025, 16:45 - 17:45 Uhr

Kursgebühr 25,70 €

Dauer 8 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](mailto:wenzel-radevormwald@arcor.de).

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
06.05.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
13.05.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
20.05.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
27.05.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
03.06.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
17.06.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
24.06.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5