

## A2508603 Wirbelsäulengymnastik

Beginn Donnerstag, 08.05.2025, 09:00 - 10:30 Uhr

Kursgebühr 28,80 €

Dauer 6 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
08.05.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
15.05.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
22.05.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
05.06.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
12.06.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
26.06.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5