

A2509558 Rückengymnastik

Beginn	Dienstag, 04.02.2025, 19:00 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	28,80 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Andrea Weller-Junge
Kursort	, Schulstr. 13, 51580 Reichshof

Erlernen Sie gezielte Übungen, die die Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen und Verspannungen lösen. Lernen Sie Interessantes über Ihren Rücken und dessen Gesunderhaltung.
Und machen Sie sich fit, um Folgen von Verschleißerscheinungen oder einseitiger Belastung zu vermeiden. Reduzieren Sie so Ihre Rückenschmerzen oder beugen Sie vor!

Bitte Unterlage mitbringen.

Informationen unter 02297 1350.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.02.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
11.02.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
18.02.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
25.02.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
04.03.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
11.03.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
18.03.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
25.03.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
01.04.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
08.04.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
29.04.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
06.05.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13