

Kurstage für Kurs 241302735 (Wirbelsäulengymnastik)

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen. Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt/ Ärztin zu halten.

Datum	Uhrzeit	Ort
28.02.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
06.03.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
20.03.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
10.04.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
17.04.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
24.04.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
08.05.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
15.05.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
05.06.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
12.06.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
19.06.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
26.06.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
03.07.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
10.07.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
17.07.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
24.07.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung