

Kurstage für Kurs 251302737 (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
12.03.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
19.03.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
26.03.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
02.04.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
09.04.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
30.04.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
07.05.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
14.05.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
21.05.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
28.05.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
04.06.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
25.06.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
02.07.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
09.07.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung