

Kurstage für Kurs 251302811 (Rückenschule)

Um dauerhaft Schmerzen vorzubeugen, brauchen wir eine gute Haltung und Bewegung. Die wollen wir zusammen trainieren und mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Ganzkörperstabilisation, Dehnung und Entspannung dafür sorgen, dass wir uns körperlich wohler fühlen. Die kleinsten Nerven- und Muskelverbände werden wir zusätzlich im instabilen Bereich trainieren. Ein Trainingsbereich, der für alle Altersgruppen interessant ist.

Datum	Uhrzeit	Ort
14.03.2025	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
21.03.2025	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
28.03.2025	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
04.04.2025	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
02.05.2025	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
09.05.2025	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
16.05.2025	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
23.05.2025	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
30.05.2025	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
06.06.2025	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
27.06.2025	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
04.07.2025	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
11.07.2025	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung