

Kurstage für Kurs 251302832 (Starker Rücken - gesunder Rücken Bewegungstraining mit dem eigenen Körpergewicht)

Zielgruppe sind Menschen mit Rückenschmerzen und Verspannungen an Nacken und Schultern. Nach einer Aufwärmgymnastik werden Sie im Krafraum u.a. mit Bändern Ihren Rücken und den gesamten Körper kräftigen. Die Übungen mit Elementen aus dem Yoga finden auf dem Boden statt. Durch das Training steigern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheitskompetenz. Auf individuelle Probleme und Wünsche der Teilnehmenden wird gerne eingegangen.

Datum	Uhrzeit	Ort
14.05.2025	17:10 - 18:10 Uhr	Offenburg Schillergymnasium Krafraum
21.05.2025	17:10 - 18:10 Uhr	Offenburg Schillergymnasium Krafraum
28.05.2025	17:10 - 18:10 Uhr	Offenburg Schillergymnasium Krafraum
04.06.2025	17:10 - 18:10 Uhr	Offenburg Schillergymnasium Krafraum
25.06.2025	17:10 - 18:10 Uhr	Offenburg Schillergymnasium Krafraum
02.07.2025	17:10 - 18:10 Uhr	Offenburg Schillergymnasium Krafraum