

Kurstage für Kurs 251302862 (Rückenfit sanft und schonend im Stehen und auf der Matte)

Erfahren Sie mehr über geeignete Bewegungs- und Haltungsmuster für den Rücken und erhöhen Sie Ihre Fitness durch ein Warm-up, klassische Rückenschule, Kräftigungen für Schulter- und Bauchmuskulatur sowie Stretching. Ein Trainingsbereich, der für alle Altersgruppen interessant ist.

Datum	Uhrzeit	Ort
10.03.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
17.03.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
24.03.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
31.03.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
07.04.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
28.04.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
05.05.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
12.05.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
19.05.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
26.05.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum