

# Kurstage für Kurs 251302866 (Rückenfit sanft und schonend auf und um den Stuhl)

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie hier richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für den rückenstrapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Alle Übungen finden auf dem Stuhl statt.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
23.06.2025	15:30 - 16:30 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
30.06.2025	15:30 - 16:30 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
07.07.2025	15:30 - 16:30 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
14.07.2025	15:30 - 16:30 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
21.07.2025	15:30 - 16:30 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum