

Kurstage für Kurs 251302867 (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
23.06.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
30.06.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
07.07.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
14.07.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum
21.07.2025	16:40 - 17:40 Uhr	Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum