

Kurstage für Kurs 252302844 (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.

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 12.01.2026 | 15:30 - 16:30 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 19.01.2026 | 15:30 - 16:30 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 26.01.2026 | 15:30 - 16:30 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 02.02.2026 | 15:30 - 16:30 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 09.02.2026 | 15:30 - 16:30 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 23.02.2026 | 15:30 - 16:30 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 02.03.2026 | 15:30 - 16:30 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 09.03.2026 | 15:30 - 16:30 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |