241-55000W Online: Wirbelsäulengymnastik - Damen u. Herren

Beginn	Montag, 05.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	71,00 €
Dauer	14x
Kursleitung	Sibylle Mann-Weber
Informationen	Bitte nehmen Sie in bequemer Kleidung teil und legen sich eine Matte bereit. Für diesen Online-Kurs verwenden wir eine einfach zu bedienende Video-Konferenz-Plattform. Die Teilnahme ist über einen PC, Mac und auch über Tablets (ggf. auch über ein Smartphone möglich). Die Teilnehmenden können selbst entscheiden, ob sie bei diesem online Training sichtbar, bzw. hörbar sein wollen, indem sie jeweils die eigene Kamera oder das Mikrofon ein oder ausschalten. Die Verbindung über Zoom ist für die Teilnehmenden kostenfrei. Den Link für die Teilnahme erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.
Kursort	Online im virtuellen Klassenraum, ,

Lernen Sie, den eigenen Körper wahrzunehmen und das Körpergefühl zu verbessern. Ändern Sie das bisherige Bewegungsverhalten und lernen Sie sich "aufzurichten". Ein gestärkter Rücken motiviert auch die Psyche und steigert das Selbstvertrauen - insbesondere zu regelmäßiger Bewegung in Beruf, Alltag und Freizeit. Gezielte und individuell abgestimmte Übungen kräftigen, dehnen und lockern die Muskulatur. Die Wirbelsäule wird gestärkt und entlastet. Die Beweglichkeit verbessert sich. Fehlbelastungen und Verspannungen können vermieden werden. Koordinations- und Entspannungsübungen runden das Bewegungsprogramm des zweistufigen Kursprogramms ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
19.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
26.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
04.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
11.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
18.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
08.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
15.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
22.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
29.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
06.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
13.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
27.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung
03.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Online-Schulung

[zur Kursdetail-Seite](#)