

## 241-55017 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Freitag, 09.02.2024, 09:15 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	12x
Kursleitung	Sabine Herrmann
Informationen	Bitte mitbringen: eigene Matte und ein Handtuch.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Vorbeugende und ausgleichende Hilfe gegen die körperlichen Folgen von Mehrfachbelastung in Haushalt, Familie und Beruf bieten die Kurse in Wirbelsäulengymnastik. Es werden Hinweise zum Aufbau einer wirksamen Bewegungs- und Haltungsschulung gegeben und praktische Übungen vermittelt, die auch zuhause angewendet werden können.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.02.2024	09:15 - 10:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20
16.02.2024	09:15 - 10:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20
23.02.2024	09:15 - 10:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20
08.03.2024	09:15 - 10:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20
15.03.2024	09:15 - 10:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20
12.04.2024	09:15 - 10:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20
19.04.2024	09:15 - 10:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20
26.04.2024	09:15 - 10:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20
17.05.2024	09:15 - 10:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20
24.05.2024	09:15 - 10:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20
14.06.2024	09:15 - 10:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20
30.08.2024	09:15 - 10:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20

[zur Kursdetail-Seite](#)