

252-56080 Sofortprogramm Rücken

Beginn	Samstag, 20.09.2025, 10:00 - 12:15 Uhr
Kursgebühr	19,00 € Die Gebühr wurde für min. 7 Teilnehmende kalkuliert.
Dauer	1x
Kursleitung	Annette Krapp
Informationen	Zielgruppe: Das 2-Stunden-Programm ist gedacht für alle, die sich ein übersichtliches Set von einfach durchzuführenden Übungen für den Rücken wünschen. Bitte in bequemer Kleidung teilnehmen und einen kleinen Ball (z.B. Tennisball) mitbringen. Das Vorhandensein einer Faszienrolle wäre hilfreich.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Das neue 2-Stunden-Programm ist gedacht für alle, die sich ein übersichtliches Set von einfach durchzuführenden Übungen für den Rücken wünschen. Wer mehrmals pro Woche dem Rücken nur 15 Minuten widmet, wird sehr bald die positive Auswirkung feststellen. Alle Übungen stammen aus dem Programm der AKTIV-Entspannung und können im Anschluss zu Hause durchgeführt werden.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters. Auch eine besondere Fitness ist nicht erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.09.2025	10:00 - 12:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)