

V4400T Wirbelsäulengymnastik

Beginn Montag, 21.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Kursgebühr 72,60 €

Dauer 11 x

Kursleitung Susanne Herrlinger

Kursort Trostberg, Bewegungsraum NEU

Diese leicht erlernbare Gymnastik ist für jeden, bis ins hohe Alter, ein wohltuender Ausgleich zu gewohnten Bewegungen und körperlichen Belastungen. Sie können Ihre Verspannungen lösen, erschlafte Muskelpartien stärken und Fehlhaltungen ausgleichen. Die Wirbelsäulenmuskulatur wird entspannt, gelockert und gekräftigt, das Bindegewebe gefestigt und die Wirbelsäule stabilisiert. Es wird unter anderem mit Kleinhanteln und anderen Hilfsmitteln gearbeitet. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und eine Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
28.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
05.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
12.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
19.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
26.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
09.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
16.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
23.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
30.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
07.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU