V4400T Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Montag, 21.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	72,60 €
Dauer	11 x
Kursleitung	Susanne Herrlinger
Kursort	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

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, erschlaffte 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, Alte Realschule, Raum A03
28.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
05.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
12.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
19.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
26.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
09.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
16.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
23.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
30.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
07.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3