W4400T Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Montag, 18.01.2027, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	72,60 €
Dauer	11 x
Kursleitung	Susanne Herrlinger
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

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
18.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
25.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
01.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
15.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
22.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
01.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
08.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
15.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
05.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
12.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
19.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3