W4402T Wirbelsäulengymnastik - Schnupperkurs

Beginn	Montag, 21.06.2027, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	13,20 €
Dauer	2 x
Kursleitung	Susanne Herrlinger
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

Möchten Sie einfach mal ausprobieren, ob Wirbelsäulengymnastik etwas für Sie ist? Dann haben Sie in diesem Schnupperkurs Gelegenheit dazu. 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
21.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
28.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3