W4403T Wirbelsäulengymnastik NEU

Beginn	Donnerstag, 28.01.2027, 18:15 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	82,50 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Sabine Beier
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

Diese Wirbelsäulengymnastik richtet sich speziell an Menschen, die viel sitzen oder körperlich schwer arbeiten und dadurch Verspannungen und Fehlbelastungen im Rücken spüren. Ohne Geräte, allein mit dem eigenen Körpergewicht, lernen Sie, die Rückenmuskulatur zu kräftigen, verkürzte Muskelpartien zu dehnen und die Beweglichkeit von Wirbelsäule, Schultern und Nacken zu verbessern. Gezielte Übungen helfen dabei, eine aufrechte Haltung wiederzufinden und typischen Beschwerden durch einseitige Belastung vorzubeugen. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihrem Rücken im Alltag etwas Gutes tun möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.01.2027	18:15 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
04.02.2027	18:15 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
18.02.2027	18:15 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
25.02.2027	18:15 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
04.03.2027	18:15 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
11.03.2027	18:15 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
18.03.2027	18:15 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
08.04.2027	18:15 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
15.04.2027	18:15 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
22.04.2027	18:15 - 19:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3