W7045A Rücken fit

Beginn	Montag, 18.01.2027, 09:15 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	56,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Gabriele Schinko
Kursort	Altenmarkt, Schule, Galerie

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule, den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben und Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: Sportschuhe und Sportkleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.01.2027	09:15 - 10:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
25.01.2027	09:15 - 10:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
01.02.2027	09:15 - 10:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
15.02.2027	09:15 - 10:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
22.02.2027	09:15 - 10:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
01.03.2027	09:15 - 10:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
08.03.2027	09:15 - 10:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie
15.03.2027	09:15 - 10:15 Uhr	Altenmarkt, Schule, Galerie