

AX30208 Rückengerechte Fitnessgymnastik

Beginn	Montag, 29.01.2024, 20:00 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	82,34 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Jens Heinen
Informationen	Gymnastikmatte, geeignete Hanteln falls vorhanden
Kursort	, Buschhovener Str. 2, 53347 Alfter

Dauerhafte Fehlbelastungen, einseitige Bewegungsabläufe und Bewegungsmangel führen häufig zu Verspannungen bzw. Erschlaffung wichtiger Muskelgruppen. Gezielte funktionelle Gymnastikübungen zur Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur mit und ohne Kleingeräte helfen, diese Defizite auszugleichen. Entspannungsprogramme zum Ende der Kurseinheiten unterstützen dabei Verspannungen zu lösen. Neben vielen Übungen erfahren Sie auch nützliche Tipps für Ihren Bewegungsablauf im Alltag.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
05.02.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
26.02.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
04.03.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
11.03.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
18.03.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
15.04.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
22.04.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
29.04.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
06.05.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
13.05.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
27.05.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
03.06.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
10.06.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
17.06.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle
24.06.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Witterschlick Turnhalle