

## AX30240 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Montag, 29.01.2024, 18:45 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	82,34 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Jens Heinen
Informationen	Gymnastikmatte, Theraband
Kursort	, Buschhovener Str. 2, 53347 Alfter

Sie erhalten Hinweise, wie wichtig eine stabile Rücken- und Bauchmuskulatur für alle Bewegungen ist und lernen, welche Übungen Ihre chronischen Fehlhaltungen ausgleichen können. Erfahren Sie, wie Sie im Alltag rückengerecht agieren, oder eine Büropause beweglich gestalten. Trainieren und kräftigen Sie den gesamten Bänder-, Sehnen- und Muskelapparat und lindern damit chronische Beschwerden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
05.02.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
26.02.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
04.03.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
11.03.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
18.03.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
15.04.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
22.04.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
29.04.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
06.05.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
13.05.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
27.05.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
03.06.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
10.06.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
17.06.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle
24.06.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Witterschlick Turnhalle