

## AX30241 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Dienstag, 30.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	92,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Anja Hübner
Informationen	Gymnastikmatte, Decke und warme Jacke für die Abschlussentspannung
Kursort	, Wallrafstraße 1, 53332 Bornheim

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
30.01.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
06.02.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
20.02.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
27.02.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
05.03.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
12.03.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
19.03.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
09.04.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
16.04.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
23.04.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
30.04.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
07.05.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
14.05.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
28.05.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
04.06.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1

[zur Kursdetail-Seite](#)