

241L51648

SOMMER: Outdoor Rückenfit

Beginn	Donnerstag, 01.08.2024, 18:30 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	17,50 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Annegret Koppert
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, eine Isomatte und ein Getränk.
Kursort	Parkpl.Lochheimer Str., 49.349615,8.647374, 69207 Sandhausen

Outdoor-Rückenfit ist ein ausgewogenes, gesundheitsorientiertes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm. Es erwarten Sie Übungen zur Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken, Ihre Rumpf- und Becken-/Beinmuskulatur wird gekräftigt und gleichzeitig wird die Körpermitte in Bezug auf Stabilisation und Gleichgewicht trainiert. Ihre Körperwahrnehmung, Haltung und Beweglichkeit werden verbessert. Entdecken Sie in der Gruppe den Spaß am Outdoor-Rückentraining. Körperliche Aktivität in der Natur hebt unsere Laune nachweislich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.08.2024	18:30 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg
08.08.2024	18:30 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg
22.08.2024	18:30 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb