

242L67647

Rückengymnastik

Beginn	Donnerstag, 23.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	7,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Ursula Schikora
Informationen	Bitte mitbringen: Sportschuhe, Isomatte oder Decke und ein Handtuch.
Kursort	Rauenbg., Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str., 69231 Rauenberg

Die Rückengymnastik ist ein ganzheitliches Programm, das Ihren Rücken und damit Ihren ganzen Körper stärkt. Mit gezielten Übungen wird die Beweglichkeit, Stabilisation und Koordination gefördert. Der Kursabend beinhaltet funktionelle Dehnungen, Kräftigungen, Atemübungen und Entspannungsübungen. Die Gelenke, Muskeln und der Kreislauf werden schonend aktiviert. Das beugt Rückenschmerzen vor und sorgt dafür, dass sich bestehende Schmerzen eventuell verbessern.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.01.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str

[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