

242L67819

Rückengymnastik

Beginn	Dienstag, 24.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	N.N.
Informationen	Bitte mitbringen: Matte und ein kleines Kissen.
Kursort	Mbs, Aula, Schulstraße 5, 68789 St. Leon-Rot

Zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden wird neben funktioneller Gymnastik zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur ein rückengerechtes Verhalten im Alltag und Beruf vermittelt, ergänzt durch Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
01.10.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
08.10.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
15.10.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
22.10.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
05.11.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
12.11.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
19.11.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
26.11.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
03.12.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
10.12.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr
17.12.2024	19:00 - 20:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Pausenhalle, Schulstr

[Kurs-Details online ansehen](#)

Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum

Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz

AGB: www.vhs-sb.de/agb