



#202205896

Wirbelsäulengymnastik - ...Rückenfit

Schmerzen und Abnutzungserscheinungen im Bereich der Wirbelsäule sind selten schicksalhaft, sondern meist die Folge langjähriger Fehlbelastung. Wirbelsäulengymnastik - Rückenfit ist nicht nur eine spezielle Haltungsschulung: Rücken-, Po- und Bauchmuskulatur werden gekräftigt und mobilisiert, Verspannungen gelockert.

Kurs: Rückenfit

Zielgruppe: Erwachsene

Termine/Uhrzeit: Montag, 17:15 Uhr - 18:00 Uhr
26.04./03.05./10.05./17.05.21
4x

Ort/ Start: pro futura
Familienzentrum St. Mariä Heimsuchung
In der Leer 12
52134 Herzogenrath

Kosten: 10 €

Leitung: Denise Broichhausen, Bewegungspädagogin bei Studio Anne in Richterich

Anmeldung unter: 02407-918741 oder
pro-futura.kita-heimsuchung@bistum-aachen.de