

241L61128

Starker Rücken - Starke Haltung

Beginn	Montag, 26.02.2024, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Claudia Bommer
Informationen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und feste Turnschuhe.
Kursort	Obergeschoss, Hauptstraße 141, 69207 Sandhausen

Stärken Sie Ihren Rücken, damit er leistungsfähiger wird und Sie durch den Alltag trägt. Der Kurs ist geeignet für alle, die einen Ausgleich für einseitige oder fehlende Bewegung suchen. Abwechslungsreiche und vielseitige Übungsformen verbessern Kraft sowie Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur und wirken muskulären Dysbalancen entgegen. Stütz- und Koordinationsübungen stärken den gesamten Körper und stabilisieren dadurch Ihre Haltung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
04.03.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
11.03.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
18.03.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
08.04.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
15.04.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
22.04.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
29.04.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
06.05.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
13.05.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
03.06.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
10.06.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
17.06.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
24.06.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
01.07.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
08.07.2024	18:45 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141

[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