

## 24-7314 Rückhalt Wirbelsäule

Entgelt	33,00 €
Dauer	12x
Kursleitung	Katharina Brune
Bemerkungen	Bitte an bequeme Kleidung und eine Matte denken. Nach Vorankündigung der Kursleitung im Kurs wird ein Theraband benötigt.
Kursort	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, Schulstraße 2, 90522 Oberasbach

45 Minuten, die wir hauptsächlich der zentralen Stütze unseres Körpers widmen. In diesem Kurs stehen die Beweglichkeit und die Kräftigung der Wirbelsäule im Vordergrund. Auch unsere anderen Gelenke und Muskelgruppen sollen dabei nicht zu kurz kommen und werden durch verschiedene Übungen gestärkt, um ein muskuläres Gleichgewicht erhalten zu können.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.02.2024	18:30 - 19:15 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
06.03.2024	18:30 - 19:15 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
13.03.2024	18:30 - 19:15 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
20.03.2024	18:30 - 19:15 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
10.04.2024	18:30 - 19:15 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
17.04.2024	18:30 - 19:15 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
24.04.2024	18:30 - 19:15 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
08.05.2024	18:30 - 19:15 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
15.05.2024	18:30 - 19:15 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
05.06.2024	18:30 - 19:15 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
10.07.2024	18:30 - 19:15 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2
17.07.2024	18:30 - 19:15 Uhr	Pestalozzi Mittelschule, Turnhalle rechts, UG, Schulstr. 2

[zur Kursdetail-Seite](#)