241-63106 Rückengymnastik - Kurs B

Beginn Mittwoch, 24.01.2024, 18:50 - 19:50 Uhr

Kursgebühr 93,75 €

Dauer 19 Termine

Kursleitung

Kursort Turnhalle, Raum 12, Ritterstr. 14, 46483 Wesel

Durch langes Sitzen im Büro und einseitiger Bedienung der Maus mit nur einem Arm wird die Muskulatur im Rücken- und Schulterbereich regelmäßig einseitig belastet. Dies führt zu Rückbildungen und Verkleinerungen selten benutzter Muskelpartien.

Hier setzt der Kurs an. Gezielte und individuell abgestimmte Übungen kräftigen, dehnen und lockern die Rücken- und Schultermuskulatur. Die Wirbelsäule wird gestärkt und durch Belastung entlastet. Die Beweglichkeit verbessert sich. Fehlbelastungen und Verspannungen können vermieden werden. Koordinations- und Entspannungsübungen runden das Bewegungsprogramm in den Kursstunden ab.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.01.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
31.01.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
07.02.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
14.02.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
21.02.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
28.02.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
06.03.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
13.03.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
20.03.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
10.04.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
17.04.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
24.04.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
08.05.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
15.05.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
22.05.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
12.06.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
19.06.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
26.06.2024	18:50 - 19:50 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)