

Präventive Rückenfitness

Kursnummer	251GF0614
Beginn	Donnerstag, 24.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
Gebühr	54,25 €
Teilnehmer	7 - 17
Kursleitung	Cora Lammers

Für alle, die sich und ihrem Körper nach einem stressigen Tag etwas Gutes tun möchten. Funktionelle Ganzkörpertraining, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kräftigen und stabilisieren die gesamte Muskulatur. Körperwahrnehmungsübungen sowie Dehn- und Entspannungssequenzen runden das Training ab. Auch für Wiedereinsteiger*innen geeignet.
Bitte eine eigene Matte, Sportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.04.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
08.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
15.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
22.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
05.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
12.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
19.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle