

## Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer	251GR0214
Beginn	Donnerstag, 24.04.2025, 12:30 - 13:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
Gebühr	54,25 €
Teilnehmer	7 - 17
Kursleitung	Cora Lammers

Ziel des Trainings ist der Abbau von Muskelverspannungen, besonders im Schulter- und Hüftbereich sowie Wahrnehmen der eigenen Körperachse. Dazu werden u. a. funktionelle Übungen zur Dehnung und Kräftigung der wichtigsten Skelettmuskeln durchgeführt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.04.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
08.05.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
15.05.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
22.05.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
05.06.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
12.06.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle
19.06.2025	12:30 - 13:30 Uhr	Wedemark-Scherenbostel; Sporthalle; Schulsporthalle