

Gymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung

Ziel dieser Kurse ist die Entwicklung, der Erhalt und die Wiederherstellung der statischen sowie dynamischen Funktion der Wirbelsäule. Ein ganzheitlicher Bewegungsansatz vermittelt das Erkennen und Korrigieren von Fehlhaltungen. Elemente aus der Rückenschule fließen mit ein. Dehnungen, Kräftigungs- und Entspannungsübungen sowie rückschonende Alltagstipps stehen neben Übungen zur Beweglichkeit und Koordination im Vordergrund der Kurse.

Montag-Kurse

330	Montag	16.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	8:30 bis 9:30 Uhr	
	Gebühr	110,00 Euro	
331	Montag	16.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	9:45 bis 10:45 Uhr	
	Gebühr	110,00 Euro	
332	Montag	16.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	11:00 bis 12:00 Uhr	
	Gebühr	110,00 Euro	
	Leitung	Heike Dunkel	





■ Mittwoch-Kurse

333	Mittwoch	18.01.2023	22 Kurstage
	Dauer	9:00 bis 10:00 Uhr	
	Gebühr	121,00 Euro	
334	Mittwoch	18.01.2023	22 Kurstage
	Dauer	10:15 bis 11:15 Uhr	
	Gebühr	121,00 Euro	
335	Mittwoch	18.01.2023	22 Kurstage
	Dauer	11:30 bis 12:30 Uhr	
	Gebühr	121,00 Euro (Männergruppe)	
	Leitung	Heike Dunkel	
336	Mittwoch	18.01.2023	22 Kurstage
	Dauer	15:50 bis 16:50 Uhr	
	Gebühr	121,00 Euro	
337	Mittwoch	18.01.2023	22 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	121,00 Euro	
	Leitung	Michaela Zaloha	