

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen ab 50

Gezielte Gymnastik, die die Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule stabilisiert und Kräftigungsübungen, die Rücken- und Bauchmuskulatur stärken, führen zu körperlichem Wohlbefinden. Beckenaufrichtung und Koordination von Armen und Beinen zur Muskelkräftigung sind weitere Inhalte des Kurses.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, Massage-(Igel-)ball und Handtuch.

Kurs-Nr.	96-027 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Sylvia Bendschneider
Daten und Kosten	Dienstag, 19.08.2025, 16:45 - 17:45 Uhr
	51,00 Euro
Veranstaltungsort	Pestalozzischule Gymnastikhalle Schillerring 20, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.08.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
26.08.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
02.09.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
09.09.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
16.09.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
23.09.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
30.09.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
07.10.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
28.10.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle