

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.	96-028 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Sylvia Bendschneider
Daten und Kosten	Dienstag, 11.11.2025, 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
11.11.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
18.11.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
25.11.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
02.12.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
09.12.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
16.12.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
06.01.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
13.01.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
20.01.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle