

Arbeit und Beruf

Im Bereich Arbeit und Beruf finden Sie Angebote zu den Themen: Rhetorik und Soft Skills, EDV, Finanzen, Rechnungswesen und Pädagogik. Wir verstehen Weiterbildung als Chance für Berufstätige, Arbeitssuchende und Wiedereinsteigende.



Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie ein vhs-Seminar besuchen. Ihre Weiterbildung sollte deshalb auch genau Ihren Interessen und Ihrem Bedarf entsprechen.

Nutzen Sie deshalb die Möglichkeit unserer individuellen Beratung. Wir helfen Ihnen gerne bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse und mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen.

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Bewegung, Ausdauer und Kräftigung](#) >> Details

Details zu Kurs 241EF30206 Wirbelsäulengymnastik Vertiefung

Vorspann

Bewegung - Kraft und Ausdauer

Kursnummer

241EF30206

Status

Titel

Wirbelsäulengymnastik Vertiefung

Info

Sie vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs, es gibt neue Übungen und Varianten der Bekannten. Sie lernen außerdem, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können

Veranstaltungsort

vhs, Bürgerhof, Raum 10

Zeitraum

Mo. 08.04.2024 - Mo. 10.06.2024
kein Kurs am 13.05.2024.

Dauer

7 Termine

Uhrzeit

17:00 - 18:00

Unterrichtseinheiten

9,33 x 45 Minuten

Kosten

46,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

12

Material

Matte, bequeme Kleidung und Decke oder Jacke, Hallenschuhe und warme Socken, Handtuch für die Matte, flaches Kissen und Getränk.

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)