

## Kultur, Gestalten

Unsere Angebote im Fachbereich Kultur und Gestalten erweitern Ihre kulturellen und kommunikativen Kompetenzen, sensibilisieren Sie für soziokulturelle und interkulturelle Lebenszusammenhänge, eröffnen Ihnen verschiedene Formen des künstlerischen Ausdrucks und fördern Ihre gestalterischen Fähigkeiten.



Das Angebot umfasst anspruchsvolle Veranstaltungen zur Kulturgeschichte, Kunstbetrachtung und Literatur und bietet ein breites Spektrum an kreativen Kursen von Malen, Zeichnen und Schmuckgestaltung über Fotografie und Medienpraxis bis zum Nähen.

[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.

---

**Dozentin**

Velte Bianka

---

[📅 Kurstage](#) [✔ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

[⬅ Zurück](#)