

## Politik, Gesellschaft, Umwelt

Das Programmangebot des Fachbereichs Politik, Gesellschaft, Umwelt ist breit gefächert und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.



Es vermittelt Bürgerinnen und Bürgern Kenntnisse, Fähigkeiten und Orientierung, um als kundige und mündige Mitglieder der Gesellschaft diese erfolgreich und verantwortungsbewusst mitzugestalten.

[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](#)