

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

Veranstaltung "Wirbelsäulengymnastik Vertiefung" (Nr. EF30206) wurde in den Warenkorb gelegt.

## 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](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)