

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

Veranstaltung "Rückenschule für Senior*innen - Vertiefungskurs" (Nr. EF30214) wurde in den Warenkorb gelegt.

Details zu Kurs 241EF30214 Rückenschule für Senior*innen - Vertiefungskurs

Kursnummer

241EF30214

Status

Titel

Rückenschule für Senior*innen - Vertiefungskurs

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

Mi. 10.04.2024 - Mi. 19.06.2024

Kein Kurs während der Schulferien in Rheinland-Pfalz.

Dauer

8 Termine

Uhrzeit

10:45 - 11:45

Unterrichtseinheiten

10,67 x 45 Minuten

Kosten

43,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

16

Material

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Turnschuhe, Decke, Getränk.

Dozenten

Christ-Eisen Christina, Hoffmann Dagmar

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)