

211-088422 Schulter-, Nacken- und Rückenfit

Kursnr.	211-088422
Beginn	Montag, 07.06.2021, 18:30 - 19:30 Uhr
Termin/e	8
Kursort	Online
Entgelt	48,00 €
Kursleiter/innen	Peggy Nuglisch
Informationen	Den Zugangscode zum Kurs erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail.

Schulter- und Nackenverspannung sowie Rückenprobleme sind vielen Menschen bekannt. Lassen Sie es nicht so weit kommen und tun Sie etwas dagegen. Der Kurs bietet eine Mischung aus Dehn-, Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen. Das Angebot der Übungen reicht von "ganz einfach" bis "ganz schön schwierig". So sind für jede/n die richtigen Übungen dabei.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.06.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Online
14.06.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Online
21.06.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Online
28.06.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Online
05.07.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Online
12.07.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Online
19.07.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Online
26.07.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Online