Vitalgymnastik - für einen starken Rücken

Den Körper durch Atmung, Bewegungsübungen und Konzentration wahrnehmen lernen. Als Ausgleich oder Vorbeugung von Stresssituationen im Alltag. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer:innen, in Form von verschiedenen Zehn-Minuten-Übungen ein Wohlbefinden zu erreichen. Der Erfolg dieses Kurses liegt dann in der täglichen Anwendung.

Information

Kursdauer:	6 Einheiten
Kursbeitrag:	35,00 € Teilnahmebeitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	alle Interessierten
Mitzubringen:	Matte, Handtuch, Sportbekleidung

Verfügbare Termine

09.09.2025 19:30, Wildschönau

Ort	Wildschönau
Beginn	09.09.2025 19:30
Ende	30.09.2025 21:00
Örtlichkeit	Volksschule Thierbach, Dorf, Thierbach 22, 6311 Wildschönau
Information	Anmeldung bei Ortsbäuerin Maria Moser, T 0664/5923481
Kursnummer	7-1004408
Trainer:in	Maria Aufinger
Veranstalter	LFI Tirol Bezirk Kufstein
Termin 1	09.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Termin 2	16.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Termin 3	23.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
	und 1 mehr

© 2025 - lfi.at