
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