

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

05.03.2026 19:30, Wildschönau

Ort	Wildschönau
Beginn	05.03.2026 19:30
Ende	26.03.2026 21:00
Örtlichkeit	Volksschule Niederau, Wildschönauerstraße, Niederau 100, 6314 Wildschönau
Information	Anmeldung bei Ortsbäuerin Johanna Gastl, T 0664/8404046
Kursnummer	7-1005285
Trainer:in	Maria Aufinger
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Kufstein
Termin 1	05.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Termin 2	12.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Termin 3	19.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr und 1 mehr