
Rückengymnastik

Sinnvolle Bewegung und Haltung lindert die Alltagsbeschwerden. Mobilisieren - Stärken - Dehnen!
Entspannungsübungen, Tipps für den Alltag und Umsetzung im täglichen Arbeitsablauf.

Information

Kursdauer: 9 Einheiten

Kursbeitrag: 55,00 € Teilnahmebeitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: alle Interessierten

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung;

Verfügbare Termine