

Rücken-Aktiv bewegen statt schonen

Date : 1. Februar 2018

Ein präventives Bewegungsangebot für das Haltungs- und Bewegungssystem für Erwachsene (m+w)

Hierbei handelt es sich um ein ganzheitliches Gesundheits- Sportprogramm mit dem Primäziel Bewegungsmangel und somit auch Erkrankungen des Rückens vorzubeugen. Kurs-Nr.: 002/18 12 x Mittwoch, 03.01. – 04.04.18 von 18.40 – 19.50 Uhr

Kurs-Nr.: 004/18 10 x Mittwoch, 18.04. – 04.07.18 von 18.40 – 19.50 Uhr

Ort: Pfarrheim Mussum, Am Marienplatz 4 – Bitte festes Schuhwerk und Getränk mitbringen.

Gebühr: Bitte bei der Kursleitung erfragen

Leitung: Karin Nowakowski Übungsleiterin – Sport in der Prävention und Rehabilitation Anmeldung: Telefon 0 28 71 – 22 86 61