

26.04.2024

Rücken-Fitness



Der Rücken hat ständig den Belastungen der modernen Gesellschaft entgegenzuwirken. Das Erlernen von rücken-gerechtem Verhalten im Alltag ist daher für unser Wohlbefinden von besonderer Bedeutung. In diesem Rahmen werden auch Übungen im Bereich der Beckenbodengymnastik angeboten. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.
Leitung: Doris Weiß
Termine: jeweils freitags, 14 bis 15 Uhr
Kein Kurs am 24. Mai
Kosten: 2 Euro pro Veranstaltung

Vital-Zentrum, Raiffeisenstraße 24, 67071 Ludwigshafen Oggersheim

Datum: 26.04.2024 / 14:00 bis 15:00 Uhr