Ludwigshafen
Stadt am Rhein

01.03.2024

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

Kosten: 2 Euro Pro Termin

Ort: 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
Datum: 01.03.2024 / 14:00 bis 15:00 Uhr