

DSE30330 Fit und mobil - mein gesunder Rücken

Beginn	Mittwoch, 30.09.2020, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	35,00 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	28,00 € (inkl. MwSt.)
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Ute Freund
Kursort	Volkshochschule, Turnhalle, Lessingstr. 8, 95100 Selb

Der Kreislauf wird in Schwung gebracht, die gekürzten Muskeln werden gedehnt, der gesamte Körper gekräftigt und das alles in einem rückengerechten, abwechslungsreichen Trainingsprogramm. Entspannung und Spaß kommen nicht zu kurz.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Turnhalle
07.10.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Turnhalle
14.10.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Turnhalle
11.11.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Turnhalle
18.11.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Turnhalle
25.11.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Turnhalle
02.12.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Turnhalle
09.12.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)