familiennetz bremen

Bewegung für ältere Frauen

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen wird die oft einseitig beanspruchte Wirbelsäule entlastet. Dabei ist Entspannung so nötig wie Anspannung. Die Gymnastik dient der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Kräftigung der Muskulatur. Damit wird der Rücken gestärkt und Rückenschmerzen vorgebeugt. Bei akuten Rückenschmerzen bitte vor der Anmeldung einen Arzt zu Rate ziehen.
In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost
Kursleiterin: Anja Borngräber
Beginn: 12.01. – 16.03.2023 (10 Termine)
Donnerstag, 9.00 – 10.30 Uhr
Kosten: 58 € (39 € ermäßigt)
Bitte vorher anmelden!

Ein Angebot von:
Frauengesundheit in Tenever (FGT)
Bremer Volkshochschule (VHS) Ost
Veranstaltungsort:
Frauengesundheit in Tenever (FGT)
Adresse:
Koblenzer Straße 3a
(unter dem OTe Bad)
28325 Bremen
Ansprechperson:
VHS Ost
Telefon:
0421 361 35 66
E-Mail-Adresse:
ost@vhs-bremen.de
Internetadresse:
www.vhs-bremen.de
Nächste Termine:
Termine bitte erfragen
Anmeldungsinfo:
Anmeldung erforderlich
Kosten:
58 € (ermäßigt: 39 €)