

26-7354 Sich bewegen - Wirbelsäulengymnastik Nur für Frauen

Entgelt	27,00 €
Dauer	9x
Kursleitung	Sigrid Schwaiger
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Matte.
Kursort	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a, St.-Johannes-Str. 6a, 90522 Oberasbach

Die Kursinhalte sind beweglicher werden und bleiben, den Rücken stärken, die Muskeln kräftigen, entspannen, freundlicher und bewusster mit sich umgehen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.10.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
21.10.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
28.10.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
11.11.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
18.11.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
25.11.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
02.12.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
09.12.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a
16.12.2026	11:30 - 12:15 Uhr	DJK-Halle, St.-Johannes-Str. 6a

[zur Kursdetail-Seite](#)