



Rückenschule - Rückengymnastik

Rückenschule - Rückengymnastik

Haben Sie Rückenprobleme, Verspannungen und möchten körperlich fit bleiben? In einer angenehmen Atmosphäre können Sie Ihren Körper stabilisieren und Ihre Muskulatur kräftigen. Kursinhalte: Aufwärmübungen, Lockerungsübungen, Muskelaufbautraining (Rücken, Bauch, Beckenboden) und Entspannungsübungen.

Was?

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Milz

Alter des Kindes

altersunabhängig

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Nein

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

43,50 €, inkl. Nebenkosten

Wann?

Termin(e)

13.01.2025 - 07.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 x

Angebotstermin

Von 13.01.2025 (19:00 Uhr) bis 07.04.2025 (20:00 Uhr)

Wo?

Familienzentrum Inden-Lamersdorf, Turmstr. 14a

Turmstraße 14a
52459 Inden

Trägerschaft

Stadtverwaltung Düren

Kaiserplatz 2-4
52349 Düren

Art des Trägers

Öffentlicher Träger

Name Kontaktperson

Frau Dr. Viol

Telefon

02421 25-2578

Email

w.viol@dueren.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)