

# Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

mit Petra Besmehn, Rückenschul-Lehrerin KddR;  
LNB B Trainerin

## **Konstanz**

### **Kurs 182-320222**

Therme, Gymnastikraum

10 x Do ab 04.10.2018

17:20 bis 18:20 Uhr

65,50 EUR

### **Schnuppertermin**

#### **Kurs 182-320221**

Do, 04.10.2018

6,50 €

Schaffen Sie einen Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastungen. Mit unserem Rückentraining kräftigen Sie Ihre wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur, erlernen funktionelle Bewegungen für Beruf und Alltag und gelangen durch Mobilisations-, Koordinations- und Körperwahrnehmungsübungen zu mehr Wohlfühl.



**Anmeldung: [www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)**

**T 07531/5981-0, [konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de](mailto:konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de)**