

Rückengymnastik

Sinnvolle Bewegung und Haltung lindert die Alltagsbeschwerden. Mobilisieren - Stärken - Dehnen!
Entspannungsübungen, Tipps für den Alltag und Umsetzung im täglichen Arbeitsablauf.

Information

Kursdauer:	6 Einheiten
Kursbeitrag:	38,00 € Teilnahmebeitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	alle Interessierten
Mitzubringen:	Matte, Handtuch, Sportbekleidung;

Verfügbare Termine

05.11.2026 19:00, Wildschönau

Ort	Wildschönau
Beginn	05.11.2026 19:00
Ende	26.11.2026 20:30
Örtlichkeit	Volksschule Auffach, Dorf, Auffach 173, 6313 Wildschönau
Information	Anmeldung bei Ortsbäuerin Carina Hohlrieder, T 0664/7814275
Kursnummer	7-1006069
Trainer:in	Maria Aufinger
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Kufstein
Termin 1	05.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Termin 2	12.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Termin 3	19.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr und 1 mehr