

Ausgleichsgymnastik für Männer ab 60 Rücken und Gelenke

Veranstaltung - Ausgleichsgymnastik für Männer ab 60 Rücken und Gelenke ʘ

Wann

Di, 21. März 2023, 12:00 Uhr - 13:15 Uhr

Beschreibung

In diesem Kurs wird das Wohlbefinden des ganzen Menschen berücksichtigt. Körperbewusstsein, Lockerungs – und Kräftigungsübungen bieten Hilfen zur Beseitigung oder Linderung von Rückenschmerzen.

Diese Gymnastik schafft durch gezielte Übungen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

Muskuläre Dysbalancen führen zu Schmerzen im Rücken. Diesen Fehlhaltungen gilt es, durch Dehn- und Kräftigungsübungen und Körperbewusstsein, entgegen zu wirken.

Körperwahrnehmungsübungen können zu Ruhe und Gelassenheit führen. Auf dieser Grundlage werden Übungen angeboten, die für einen Ausgleich zu den alltäglichen Belastungen führen und die stark beanspruchte Rückmuskulatur entlasten.

Eine Anmeldung ist jederzeit telefonisch unter 0421 498 94 94 oder über die Homepage www.impuls-bremen.de möglich.

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Lokalität - impuls e.V.

Standort

[impuls e.V.](http://www.impuls-bremen.de)

Straße

Fleetrade 79

Postleitzahl

28207

Ortsname

Hastedt

Bundesland

Bremen

Land

DE

Webseite

<https://www.impuls-bremen.de/kundalini-yoga-fuer-jeden-neuer-kurs-ab-september-in-den-raeumen-von-impuls/>

Beschreibung

Diese Veranstaltung findet in den Räumlichkeiten von „impuls e.V. - Zentrum für gesunde und künstlerische Bewegung statt.