



Die
Volkshochschulen
Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher in der
Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V.
Kontakt: 06562-6435, Email: vhs@vg-speicher.de

Wirbelsäulengymnastik

Montags findet ein Kurs Wirbelsäulengymnastikkurs mit Frau Stefanie Schappo statt. Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Das Ziel von Wirbelsäulengymnastik ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Spezielle Übungen sollen die Rücken-Fitness verbessern. Das Training hat somit einen hohen Gesundheitswert.

Ort: Turnhalle Grundschule Speicher
Zeit: Montag 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Kursleiterin: Stefanie Schappo
Kosten: 30.—Euro (10 Abende)