



14.12.2020

Online-Angebot Wirbelsäulenkurs

Durch einseitige Belastungen, Fehlhaltungen und Bewegungsmangel kommt es häufig zu Rückenschmerzen. Um dem entgegenzuwirken, beinhaltet Wirbelsäulengymnastik gezielte Übungen zum Aufbau und zur Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Die Volkshochschule Neus bietet ab Montag, 4. Januar 2020, einen Online-Wirbelsäulen-Kurs an, jeweils montags von 20 bis 21 Uhr. Von zuhause aus kann an insgesamt sieben Terminen trainiert werden. Der Online-Kurs kostet 29,40 Euro. Eine Anmeldung ist online unter www.vhs-neuss.de möglich.

Die Textversion finden Sie: [hier](#).