



Mittwoch, 10.01. – Mittwoch, 20.03.2024

9 – 10 Uhr

Grundkurs I in Wirbelsäulengymnastik

Schwerpunkt: "Älter werden in Balance"

- Gesunder Rücken durch richtiges Training mit und ohne Kleingeräte -

10 Einheiten á 60 Min.

Kursgebühr 48,00€

Kursleitung: Frau Christine Deimling

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe + Handtuch

Keine Kurse: Aschermittwoch (14.02.)

Mittwoch, 10.01 – Mittwoch, 20.03.2024

10.15 – 11.15 Uhr

Grundkurs II in Wirbelsäulengymnastik

Schwerpunkt: "Älter werden in Balance"

- Gesunder Rücken durch richtiges Training mit und ohne Kleingeräte -

10 Einheiten á 60 Min.

Kursgebühr 48,00€

Kursleitung: Frau Christine Deimling

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe + Handtuch

Keine Kurse: Aschermittwoch (14.02.)

Mittwoch, 10.01. – Mittwoch, 20.03.2024

17.30 – 18.30 Uhr

Grundkurs III in Wirbelsäulengymnastik

Schwerpunkt: "Rückgrat zeigen - Haltung bewahren"

- Gesunder Rücken durch richtiges Training mit und ohne Kleingeräte -

10 Einheiten á 60 Min.

Kursgebühr 48,00€

Kursleitung: Frau Sigrid Schmitt

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe + Handtuch

Keine Kurse: Aschermittwoch (14.02.)

Pilates, Yoga + Entspannung

Mittwoch, 10.01. – Mittwoch, 20.03.2024

18.45 - 20.15 Uhr

Schwerpunkt: Rücken yoga; ganzheitliches Üben – einfach + effizient – sanft + doch wirksam

10 Einheiten á 90 Min.

Kursgebühr: 65,00€

Kursleitung: Frau Sigrid Schmitt

Mitzubringen: Warme Socken und Handtuch

Keine Kurse: Aschermittwoch (14.02.)

**ALLE Kurse finden im Pfarrzentrum St. Albert, Madrider Weg 15 (Eingabe für Navy Londoner Ring 52)
67069 Ludwigshafen/Pfingstweide statt.**

Anmeldung für alle Kurse im Zentralbüro Heilige Edith Stein, Telefon 0621 / 65 25 90, oder per Mail an

Pfarramt.LU.HI-Edith-Stein@bistum-speyer.de