



Familie vor Ort

Das zentrale Informationsportal für Familien in Bottrop



Wir sorgen für Wirbel... Wirbelsäulengymnastik - funktionelle Schongymnastik

Kurs / Workshop

Wir sorgen für Wirbel... Wirbelsäulengymnastik - funktionelle Schongymnastik

Die natürliche Krümmung der Wirbelsäule, die Stellung von Knochen und Gelenken sowie die natürliche Dehnfähigkeit und Kraft der gesamten Körpermuskulatur sind "körperliche Gesundheitsfaktoren". Die Körperhaltung steht in engem Zusammenhang mit der inneren Haltung eines Menschen zu sich selbst und gegenüber anderen. Selbstbewusstsein drückt sich (auch) in der Körperhaltung aus. Inhalte unserer Kurse sind die Mobilisation der Wirbelsäule, funktionelle Haltungsschulung, Gangschule, das Erlernen wirbelsäulenschonender Bewegungsabläufe im Alltag sowie die gezielte Kräftigung und der Aufbau eines Muskelkorsetts.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Scheer

Alter des Kindes

16 bis 18 Jahre, 18+ Jahre

Wann?

Termin(e)

13.01.2025 - 07.07.2025, 18:30 - 19:15 Uhr, 21 Treffen

Angebotstermin

Von 13.01.2025 (18:30 Uhr) bis 07.07.2025 (19:15 Uhr)

Wo?

KEFB Bottrop, Pferdemarkt 4 46236 Bottrop

Pferdemarkt 4
46236 Bottrop

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

75,00 €

Durchführende Organisation

KEFB Reg. Mitte

Bernestr. 5
45127 Essen

Name Kontaktperson

Petra Beuker-Strauss

Telefon

02041 70623-12

Email

petra.beuker-strauss@kefb.info

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

Zwölfling 16
45127 Essen

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Telefon

0201 - 2204-258

Email

geschaeftsstelle@kefb.info

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)