

Wirbelsäulengymnastik Kurse

“Die Schlawiner“ gGmbH bieten regelmäßig Wirbelsäulengymnastik Kurse bei Katharina Tomaszek (Dipl. Sportlehrerin) an.

Schwerpunkte sind: Stabilisierung der Wirbelsäule, Haltungs-, Nacken- und Rückenschulung sowie Spaß an der Bewegung.

Die Kurse gehen über 12 Stunden und finden im Stadtteil- und Jugendzentrum "Die Schlawiner" (Klausen 22, 42899 Remscheid) statt. Jeweils dienstags, von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr (gemischte Teilnehmer) und von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr (Frauengruppe).

Wann ein neuer Kurs anfängt können Sie auf dieser Website unter AKTUELLES oder unter unterstehenden Kontaktdaten erfahren.

Informationen und Anmeldung bei:

Katharina Tomaszek

Tel.: 02191/ 34 551,

E-Mail: katharina@tomaszek.de