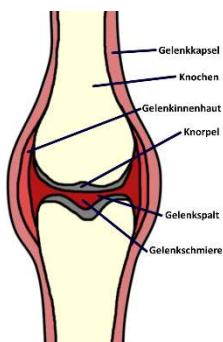
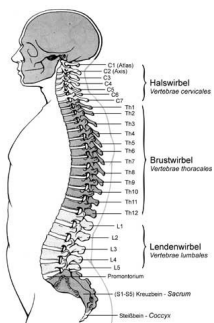


Spezialworkshops am Samstag am 27.7. - 3.8. und 10.8. 2024

Samstag 27.7. – Rückengesundheit

- 09.30 – 10.20 Halswirbelsäule
10.30 – 11.20 Brustwirbelsäule
11.30 – 12.20 Lendenwirbelsäule

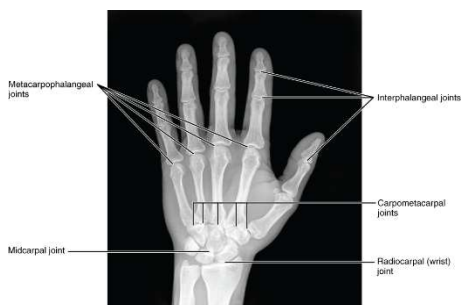


Samstag 3.8. – Gelenke

- 09.30 – 10.20 Füße
10.30 – 11.20 Knie
11.30 – 12.20 Hüfte

Samstag 10.8. – Gelenke spezial

- 09.30 – 10.20 Hände und Ellenbogen
10.30 – 11.20 Schultern
11.30 – 12.20 Iliosakralgelenk, Ischiasnerv, Piriformis



Wo: VfB Hermsdorf Vereinshalle | Am Ried 1 | Berlin-Hermsdorf
Kursgebühr: eine Kursstunde kostet 7 € für Mitglieder, 10 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: gitta-listing@t-online.de oder SMS/WhatsApp an 0176 57718559
Turnschuhe sind vorteilhaft!