



06.09.2019

VHS-Kurs „Starker Rücken - 60 plus“

... "Starker Rücken - 60 plus" der Volkshochschule Neuss im Romaneum. Jeweils dienstags von 17.30 bis 18.15 Uhr starten die Teilnehmenden in einer Kleingruppe ihr effektives Bewegungstraining mit gymnastischen Übungen rund um die Beweglichkeit und den Kraftaufbau der Rückenmuskulatur. Anmeldungen für Kurzsentschlossene unter www.vhs-neuss.de sind noch möglich, die Teilnahmegebühr für den zehnteiligen Kurs beträgt 40,10 Euro. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein kleines Handtuch, Getränke und Sportschuhe mit hellen Sohlen.

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