

Barweiler

Info + Anmeldung bei der Kursleiterin unter ☎ (0 26 91) 93 88 60 -- b.lehmann-schmitz@web.de

5201 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Der Kurs ist gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Dauer: 12 x 60 Minuten

Termine: a) Dienstag, 05.02.2019, 10.00 Uhr

b) Dienstag, 20.08.2019, 10.00 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Barweiler

Leitung: Birgit Lehmann-Schmitz

Gebühr: 57,60 EUR

⇒ Anmeldungen bei der Kursleiterin unter ☎ (0 26 91) 93 88 60.

Verein zur Förderung der musikalischen Erziehung und musischen Bildung

Musik für alle:

Kinder · Jugendliche · Erwachsene



Instrumentalunterricht:

Blockflöte · Querflöte · Oboe · Klarinette · Saxophon · Horn · Trompete · Violine · Viola
Kontrabass · Gitarre · Keyboard · Klavier · E-Gitarre · E-Bass · Gesangsunterricht

- | | | |
|-----------------------|----------------------|--|
| ■ Klarinettenensemble | ■ Schnuppermonat | ■ Musikalische Früherziehung/
Grundausbildung |
| ■ Querflötenensemble | ■ Orchester | ■ Studienvorbereitende
Ausbildung |
| ■ Streicherspielkreis | ■ Musikschulband | |
| ■ Ensemble XL | ■ Mutter- Kind Kurse | |

Alles für die Musik leisten unsere engagierten Diplom-Musiklehrer
im Unterricht. Der Unterricht findet dezentral im Kreis Ahrweiler statt



Musikschule im Kreis Ahrweiler e.V. · Verein zur Förderung der musikalischen
Erziehung und musischen Bildung | Sprechzeiten: Di & Do 9.00 - 13.00 Uhr
Postfach 1448 · 53404 Remagen · Telefon 02642-999970
www.musikschule-im-kreis-ahrweiler.de | musikschule-im-kreis-ahrweiler@t-online.de