

BU71401 - Funktionsgymnastik 60+

Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 15:30 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	49,50 €
Dauer	9 x
Kursleitung	Lisa Rixgens
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Funktionsgymnastik trägt zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, insbesondere der Beweglichkeit bei. Koordination, Ausdauer und Körperwahrnehmung werden gestärkt und dabei bestehende muskuläre Dysbalancen kompensiert.

Bitte ein Handtuch, Matte und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Wingert 18, Gymnastikraum
23.04.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Wingert 18, Gymnastikraum
30.04.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Wingert 18, Gymnastikraum
07.05.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Wingert 18, Gymnastikraum
21.05.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Wingert 18, Gymnastikraum
28.05.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Wingert 18, Gymnastikraum
11.06.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Wingert 18, Gymnastikraum
18.06.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Wingert 18, Gymnastikraum
25.06.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Wingert 18, Gymnastikraum