

BU71501 - Sitzgymnastik für Senioren 60+

Beginn	Montag, 13.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Jutta Braune
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35369 Gießen

Eine abwechslungsreiche Stunde da man sich zu schwungvoller Musik, mal mit oder ohne Kleingeräte bewegt. Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen angeboten und dienen zur Erhaltung der Beweglichkeit, Stärkung der Muskulatur und Anregung des Herz-Kreislauf-Systems.

Dies alles verbessert das eigene Körpergefühl und macht gleichzeitig Spaß.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum