

## BU71701 - Fit und mobil 60+ "KiFaz Lutherberg"

Beginn Montag, 13.04.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Kursgebühr 55,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Ulrike Ohlmeyer

Kursort , Lutherberg 1, 35394 Gießen

Allgemeines Gesundheitstraining kann jedem helfen "nicht nur" fit, sondern auch mobil zu bleiben. Am Anfang wird durch ein lockeres Herz-Kreislauf-Training der Körper in Schwung gebracht und die Atmung vertieft. Die anschließende Gymnastik findet im Stehen, Sitzen und Liegen statt. Die Schwerpunkte liegen in der Aufrichtung der Wirbelsäule, Kräftigung der Muskulatur sowie die Erhaltung der koordinativen Fähigkeiten mit Bezug auf die Sturzprophylaxe. Bitte ein Handtuch, Matte und ein Getränk mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1, KiFaz Lutherberg
20.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1, KiFaz Lutherberg
27.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1, KiFaz Lutherberg
04.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1, KiFaz Lutherberg
11.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1, KiFaz Lutherberg
18.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1, KiFaz Lutherberg
01.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1, KiFaz Lutherberg
08.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1, KiFaz Lutherberg
15.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1, KiFaz Lutherberg
22.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1, KiFaz Lutherberg