

**BV71401 - Funktionsgymnastik 60+**

Beginn	Donnerstag, 13.08.2026, 15:45 - 16:45 Uhr
Kursgebühr	93,50 €
Dauer	17 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, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

**Termine**

Datum	Uhrzeit	Ort
13.08.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.08.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.08.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.09.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.09.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.09.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.09.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.10.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.10.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.10.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
05.11.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.11.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.11.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.11.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.12.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.12.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.12.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum