BV71501 - Sitzgymnastik 60+

Beginn	Montag, 10.08.2026, 16:45 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	93,50 €
Dauer	17 x
Kursleitung	Jutta Braune
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Eine abwechslungsreiche Stuhlgymnastik, in der man sich zu schwungvoller Musik, mal mit oder ohne Kleingeräte bewegt. Mit Freude an der Bewegung und dem gemeinsamen üben wird in dieser Runde die Beweglichkeit und die Muskulatur gefördert.

Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.08.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.08.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.08.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
31.08.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
07.09.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
14.09.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.09.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.09.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.10.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.10.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.11.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.11.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.11.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.11.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
30.11.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
07.12.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
14.12.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum