

BW71401 - Funktionsgymnastik 60+

Beginn	Donnerstag, 14.01.2027, 15:45 - 16:45 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	10 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
14.01.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.01.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.01.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.02.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.02.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.02.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.02.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.03.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.03.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.03.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum