

BW71501 - Sitzgymnastik 60+

Beginn	Montag, 18.01.2027, 16:45 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	49,50 €
Dauer	9 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
18.01.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.01.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.02.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.02.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.02.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.02.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.03.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.03.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.03.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum