BW71502 - Sitzgymnastik 60+

Beginn	Donnerstag, 28.01.2027, 14:30 - 15:30 Uhr
Kursgebühr	44,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Ulrike Ohlmeyer
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
28.01.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.02.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.02.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.02.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.02.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.03.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.03.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.03.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum