

BW71701 - Fit und mobil 60+ "KiFaz Lutherberg"

Beginn	Montag, 18.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	49,50 €
Dauer	9 x
Kursleitung	Ulrike Ohlmeyer
Kursort	, Lutherberg 1, 35394 Gießen

Allgemeines Gesundheitstraining kann jedem helfen "nicht nur" fit, sondern auch mobil zu bleiben. Die Schwerpunkte in dieser Stunde liegen in der Aufrichtung der Wirbelsäule, Kräftigung der Muskulatur sowie die Erhaltung der koordinativen Fähigkeiten mit Bezug auf die Sturzprophylaxe. Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und Liegen statt. Bitte ein Handtuch, Matte und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.01.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
25.01.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
01.02.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
08.02.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
15.02.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
22.02.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
01.03.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
08.03.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
15.03.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg