

BW74801 - Fit mit Yoga 60+

Beginn	Donnerstag, 14.01.2027, 14:30 - 15:30 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Ute Stark
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Ist es Dein Ziel fit und beweglich im Alter zu bleiben? Deine körperlichen Einschränkungen mithilfe von Yogaübungen zu verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Das sanfte Training ist speziell für Senior*innen geeignet, da es sowohl auf dem Stuhl und auf der Matte stattfindet. Die Yogaübungen verbessern die Flexibilität aller Gelenke, die Atmung wird geschult und die körperliche Belastbarkeit wird erhöht.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.01.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
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