BX71401 - Funktionsgymnastik 60+

Beginn	Donnerstag, 08.04.2027, 15:45 - 16:45 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Ulrike Ohlmeyer
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
08.04.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.04.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.04.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.04.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
13.05.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.05.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.06.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.06.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.06.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.06.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum