

BX71501 - Sitzgymnastik 60+

Beginn	Montag, 05.04.2027, 16:45 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	60,50 €
Dauer	11 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
05.04.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.04.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.04.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.04.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.05.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.05.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.05.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
31.05.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
07.06.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
14.06.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.06.2027	16:45 - 17:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum