BX71502 - Sitzgymnastik 60+

Beginn	Donnerstag, 08.04.2027, 14:30 - 15:30 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	10 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
08.04.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.04.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.04.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.04.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
13.05.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.05.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.06.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.06.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.06.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.06.2027	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum