

BX71701 - Fit und mobil 60+ "KiFaz Lutherberg"

Beginn	Montag, 05.04.2027, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	60,50 €
Dauer	11 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
05.04.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
12.04.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
19.04.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
26.04.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
03.05.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
10.05.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
24.05.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
31.05.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
07.06.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
14.06.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
21.06.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg