

## A2506605 Bewegungsschulung und Gesundheitsvorsorge für Ältere

Beginn Montag, 03.02.2025, 16:30 - 17:30 Uhr

Kursgebühr 51,20 €

Dauer 16 Termine

Kursleitung Erika Polman

Kursort , Hahnerstr. 37, 51597 Morsbach

Durch gezielte Gymnastik wird die Konzentration, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Entspannungsübungen gehören mit zum Stundeninhalt. Mit einfachen Seniorentänzen und Spielen erlernen Sie ein wirbelsäulen- und gelenkfreundliches Bewegungsverhalten für den Alltag.

Informationen bei der Dozentin unter 02294 991905.

Bitte Getränk und Handtuch mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.02.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
10.02.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
17.02.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
24.02.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
10.03.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
17.03.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
24.03.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
31.03.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
07.04.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
28.04.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
05.05.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
12.05.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
19.05.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
26.05.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
02.06.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
16.06.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37