

## A2510556 Fitnessgymnastik für Menschen ab 65 - wirbelsäulenschonende Rückenfitness

Beginn	Dienstag, 04.02.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Christel Blum
Kursort	, Bachfeld 3, 51545 Waldbröl

Ganzkörpertraining in geselliger Runde mit unterschiedlichen Sportgeräten wie z. B. Stepper, Sitzball, Hanteln und Theraband, dazu Faszientraining in verschiedenen Formen sowie einige Yoga-Flows und -Asanas. Neue Teilnehmende -gerne auch Männer- sind herzlich willkommen.

Informationen bei der Dozentin unter 02293 2942.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.02.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
11.02.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
18.02.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
25.02.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
04.03.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
11.03.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
18.03.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
25.03.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
01.04.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
08.04.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
29.04.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
06.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3