

A2606608 Bewegungsschulung und Gesundheitsvorsorge für Ältere

Beginn Montag, 26.01.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Kursgebühr 35,00 €

Dauer 8 Termine

Kursleitung Erika Polman

Kursort , Hahnerstr. 37, 51597 Morsbach

Durch gezielte Gymnastik wird die Konzentration, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Entspannungübungen gehören mit zum Stundeninhalt. Mit einfachen Seniorentänzen und Spielen erlernen Sie ein

wirbelsäulen- und gelenkfrendliches Bewegungsverhalten für den Alltag.

Informationen bei der Dozentin unter 02294 991905.

Bitte Getränk und Handtuch mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.01.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
02.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
09.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
23.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
02.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
09.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
16.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
23.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37