

## 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 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
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