

A2610558 Fitnessgymnastik für Menschen ab 65 - wirbelsäulenschonende Rückenfitness

Beginn	Dienstag, 24.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	15 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
24.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
03.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
10.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
17.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
24.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
14.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
21.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
28.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
05.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
12.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
19.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
02.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
09.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
16.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
23.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3