B2506605 Bewegungsschulung und Gesundheitsvorsorge für Ältere

Beginn	Montag, 08.09.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	38,40 €
Dauer	12 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
08.09.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
15.09.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
22.09.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
29.09.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
06.10.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
27.10.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
03.11.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
10.11.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
17.11.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
24.11.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
01.12.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
08.12.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37