

B2510555 Gymnastik auf dem Stuhl - Fitnessgymnastik für Seniorinnen und Senioren - "Bewegt älter werden"

Beginn	Dienstag, 09.09.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Christel Blum
Kursort	, Bachfeld 3, 51545 Waldbröl

Bei der in diesem Kurs vermittelten Stuhlgymnastik werden die Bewegungen ruhig und altersgerecht ausgeführt. Es bringt Freude, in der Gruppe zu trainieren.

Nach der Aufwärmphase kräftigen Sie die Muskulatur, dabei kommen verschiedene Handgeräte zum Einsatz, z. B. Luftballons, Redondo-Bälle oder Therabänder.

Außerdem lernen Sie Übungen des Faszientrainings kennen sowie einige Yoga-Flows und Asanas auf dem Stuhl.

Abschließend dehnen und entspannen wir mit leiser Musik.

Ganz nach dem Motto "Fit im Sitzen und schwitzen".

Neue Kursteilnehmende -gern auch Männer- sind herzlich willkommen!

Informationen bei der Dozentin unter 02293 2942.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.09.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
16.09.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
23.09.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
30.09.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
07.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
28.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
04.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
11.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
18.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
25.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
02.12.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
09.12.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3