B2510556 Fitnessgymnastik für Menschen ab 65 - wirbelsäulenschonende Rückenfitness

Beginn	Dienstag, 09.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	12 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
09.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
16.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
23.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
30.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
07.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
28.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
04.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
11.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
18.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
25.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
02.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
09.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3