

B2606608 Bewegungsschulung und Gesundheitsvorsorge für Ältere

Beginn	Montag, 07.09.2026, 16:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	52,00 €
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
07.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
14.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
21.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
28.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
05.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
12.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
02.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
09.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
16.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
23.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
30.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37
07.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule, Gymnastikraum, Hahner Str. 37