

B2610558 Fitnessgymnastik für Menschen ab 65 - wirbelsäulenschonende Rückenfitness

Beginn	Dienstag, 08.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	64,00 €
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
08.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
15.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
22.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
29.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
06.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
13.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
03.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
10.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
17.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
24.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
01.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
08.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3