

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik 40+

Um eine einseitige Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag auszugleichen und Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen, finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper. Angeboten wird ein Training zur Steigerung der Kraft, Koordination und das Erlernen von Entspannungstechniken. Durch Bewegung wollen wir Stress abbauen und neue Verhaltensweisen für den Alltag und den Beruf erlernen. Ihre Motivation, was für sich zu tun, wird durch die Gruppendynamik gefördert, denn Sport in der Gruppe macht mehr Spaß.

Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastikmatte und Getränk.

Kurs-Nr.	96-212 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Anja Hebbelmann
Daten und Kosten	Dienstag, 23.04.2024, 19:30 - 20:15 Uhr 28,90 Euro
Veranstaltungsort	Josefschule Emmeln, Turnhalle Tinner Weg 5, 49733 Haren (Ems) Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.04.2024	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle
07.05.2024	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle
14.05.2024	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle
28.05.2024	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle
04.06.2024	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle
11.06.2024	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle
18.06.2024	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle