

Präventive Fitness und Entspannung mit Musik

Dieser Kurs bietet Ihnen ein ausgewogenes Programm, das die ganzheitliche Körperfitness fördert und sich positiv auf die Körperhaltung und die Figur auswirkt. Sie werden beweglicher, Ihre Muskulatur wird gestärkt und Sie beugen Rückenbeschwerden vor. Das Ausdauertraining mobilisiert Herz, Kreislauf und Atmung und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung lassen den Alltagsstress vergessen und fördern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Wenn Sie Spaß an der Bewegung haben oder entschlossen sind, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Alter spielt keine Rolle.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-218 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Ursula Herbers
Daten und Kosten	Dienstag, 07.05.2024, 09:40 - 10:40 Uhr 45,00 Euro
Veranstaltungsort	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken Wesuweer Hauptstr. 46, 49733 Haren (Ems) Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.05.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
14.05.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
28.05.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
04.06.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
11.06.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
18.06.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
25.06.2024	09:40 - 10:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken