

Funktionsgymnastik 60+

Angesprochen sind alle, die fit und beweglich bleiben wollen. Durch gezielte Übungen werden die Rückenmuskulatur, das Herz-Kreislaufsystem und die Ausdauer abwechslungsreich trainiert. Eine Dehn- und Entspannungsphase rundet das Training ab. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Übungsstunden mit schwungvoller Musik. Auf körperliche Einschränkungen oder Beschwerden wird Rücksicht genommen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe und ein Handtuch.

Kurs-Nr.	96-322 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Renate Leigers
Daten und Kosten	Dienstag, 16.04.2024, 09:00 - 10:00 Uhr 43,70 Euro
Veranstaltungsort	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6 Am Wasserturm 5, 49740 Haselünne Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
23.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
30.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
07.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
14.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
28.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
04.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
11.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6