

Physiofit - für Männer jeden Alters

Zur Kräftigung von Wirbelsäule, Bauch- und Rückenmuskulatur, aber auch um gelenkig zu bleiben, wird intensiv trainiert. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Rücksprache mit der VHS ggf. möglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportkleidung und Socken.

Kurs-Nr.	96-509 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Janina Rauch
Daten und Kosten	Dienstag, 06.02.2024, 17:30 - 18:30 Uhr 43,70 Euro
Veranstaltungsort	Gymnastikraum SV Dalum Zum Sportzentrum 5, 49744 Geeste Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.02.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
13.02.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
20.02.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
27.02.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
05.03.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
12.03.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
02.04.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
09.04.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum