

Fit im Alter - 70 +/- Gymnastik

In dem Kurs wird Gymnastik mit Musik für Frauen und Männer angeboten. Geübt wird im Stehen und im Sitzen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Beweglichkeit und der Stabilität. Die Muskulatur wird gekräftigt und die Koordination gefördert. Durch die Freude an der Bewegung wird das Wohlbefinden gesteigert und die geistige Fitness bleibt erhalten.

Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

Brigitte Köhler

Schnuppertage: Montag 27.09. und 04.10.2021

Kursbeginn: Montag ab 18.10.2021, 10 Vormittage
9.15 - 10.00 Uhr

EUR 42,00