V7441P Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 09:00 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	108,75 €
Dauer	15 x
Kursleitung	Gabriele Wiblishauser
Kursort	Palling, Turnhalle, Judohalle

Sie erlernen Gymnastik vom Scheitel bis zur Sohle... für jedes Alter, für Frauen und Männer, für Geübte und Ungeübte; zur Steigerung der Beweglichkeit, zur Stärkung der Gelenke, des Rückens, der gesamten Muskulatur, zur Straffung des Gewebes, zum rundherum Wohlfühlen. Eingebaut werden Gleichgewichtsübungen. Bitte mitbringen: Matte, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und bequeme Kleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
29.09.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
06.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
13.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
20.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
27.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
10.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
17.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
24.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
01.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
08.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
15.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
22.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
12.01.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
19.01.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle