W7441P Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

Beginn	Dienstag, 02.02.2027, 09:00 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	79,75 €
Dauer	11 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
02.02.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
16.02.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
23.02.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
02.03.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
09.03.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
16.03.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
06.04.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
20.04.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
27.04.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
04.05.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
11.05.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle