

AX30202 Fitness 60+ In Zusammenarbeit mit dem kath. Familienzentrum St. Aegidius

Beginn	Freitag, 02.02.2024, 09:15 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	42,70 €
Dauer	13 Termine
Kursleitung	Ingrid Berger-Knipp
Informationen	rutschfeste Wollsocken (Stoppersocken), bequeme Kleidung, Theraband und Gymnastikmatte
Kursort	, ,

Ein ganzheitliches Bewegungs- und Trainingsprogramm für Menschen, die es auch mal etwas langsamer angehen lassen wollen und/oder die eine oder andere körperliche Einschränkung mitbringen. Aufwärmen zu Musik belebt und beseelt. Unterschiedliche Muskeln werden nach und nach - auch mal mit kleinen Geräten wie z.B. Hanteln und Therabändern - trainiert und gedehnt. Zum Abschluss der Kursstunde folgt eine wohltuende Entspannung. Erleben Sie schrittweise eine Verbesserung von Kraft, Koordination, Reaktionsvermögen, Gleichgewicht und Ausdauer. Treffen Sie im Training Gleichgesinnte und knüpfen Sie neue Kontakte. Beim gezielten Training in der Gruppe geht es gesellig zu, so dass die Freude am gemeinsamen Üben nicht zu kurz kommt!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.02.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Hersel kath. Pfarrheim St. Aegidius
16.02.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Hersel kath. Pfarrheim St. Aegidius
23.02.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Hersel kath. Pfarrheim St. Aegidius
01.03.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Hersel kath. Pfarrheim St. Aegidius
08.03.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Hersel kath. Pfarrheim St. Aegidius
15.03.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Hersel kath. Pfarrheim St. Aegidius
22.03.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Hersel kath. Pfarrheim St. Aegidius
12.04.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Hersel kath. Pfarrheim St. Aegidius
19.04.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Hersel kath. Pfarrheim St. Aegidius
26.04.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Hersel kath. Pfarrheim St. Aegidius
03.05.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Hersel kath. Pfarrheim St. Aegidius
17.05.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Hersel kath. Pfarrheim St. Aegidius
24.05.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Hersel kath. Pfarrheim St. Aegidius

[zur Kursdetail-Seite](#)