

AX30204 Fitness 60+

Beginn	Mittwoch, 07.02.2024, 14:45 - 15:30 Uhr
Kursgebühr	42,70 €
Dauer	13 Termine
Kursleitung	Ingrid Berger-Knipp
Informationen	rutschfeste Wollsocken (Stoppersocken), bequeme Kleidung, Theraband und Gymnastikmatte
Kursort	DG, Raum 4, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim

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
07.02.2024	14:45 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
14.02.2024	14:45 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
21.02.2024	14:45 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
28.02.2024	14:45 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
06.03.2024	14:45 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
13.03.2024	14:45 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
20.03.2024	14:45 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
10.04.2024	14:45 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
17.04.2024	14:45 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
24.04.2024	14:45 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
08.05.2024	14:45 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
15.05.2024	14:45 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
22.05.2024	14:45 - 15:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)