

Seniorengymnastik

Liebe Seniorinnen und Senioren, in unserem Kurs steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Sie sollen sich in unserer Gemeinschaft wohlfühlen! Wir starten mit einer Aufwärmphase und der Mobilisation der Gelenke. Dazu biete ich schwungvolle Musik und ein abwechslungsreiches Programm zur Stärkung der Muskeln an. Im Kurs verwenden wir verschiedene Geräte wie Bälle, Hanteln oder das Theraband und verbessern dadurch auf vielfältige Weise unsere Beweglichkeit und Koordination. Parkplätze vor Ort, barrierefreier Zugang zum Kursraum.

Kurs-Nr.	96-051 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Dagmar Wallat
Daten und Kosten	Dienstag, 04.11.2025, 16:15 - 17:00 Uhr 39,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.11.2025	16:15 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
11.11.2025	16:15 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
18.11.2025	16:15 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
25.11.2025	16:15 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
02.12.2025	16:15 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
09.12.2025	16:15 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
16.12.2025	16:15 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
13.01.2026	16:15 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
20.01.2026	16:15 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit