

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik 40+

Um eine einseitige Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag auszugleichen und Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen, finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper. Angeboten wird ein Training zur Steigerung der Kraft, Koordination und das Erlernen von Entspannungstechniken. Durch Bewegung wollen wir Stress abbauen und neue Verhaltensweisen für den Alltag und den Beruf erlernen. Ihre Motivation, was für sich zu tun, wird durch die Gruppendynamik gefördert, denn Sport in der Gruppe macht mehr Spaß.

Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastikmatte und Getränk.

Kurs-Nr.	96-209 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Anja Hebbelmann
Daten und Kosten	Dienstag, 19.08.2025, 19:30 - 20:15 Uhr
	35,00 Euro
Veranstaltungsort	Josefschule Emmeln, Turnhalle Tinner Weg 5, 49733 Haren (Ems)
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.08.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle
26.08.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle
02.09.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle
09.09.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle
16.09.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle
23.09.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle
28.10.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle
04.11.2025	19:30 - 20:15 Uhr	Josefschule Emmeln, Turnhalle