

Fitnessstraining

Dieses Programm wendet sich an alle, die fit werden und/oder fit bleiben möchten. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt; speziell Bauch, Beine, Po und Rücken. Ein gelenkschonendes und rückengerechtes Training. Abschließende Entspannungsübungen sorgen für ein positives Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein großes und ein kleines Handtuch, Sportkleidung.

Kurs-Nr.	96-224 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Birgit Sibum-Selan
Daten und Kosten	Montag, 22.09.2025, 19:40 - 20:40 Uhr 70,20 Euro
Veranstaltungsort	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken Wesuweer Hauptstr. 46, 49733 Haren (Ems) Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
29.09.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
13.10.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
20.10.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
27.10.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
10.11.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
17.11.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
24.11.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
01.12.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
08.12.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
12.01.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
19.01.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken