

Funktionsgymnastik 40+

Angesprochen sind alle, die fit und beweglich bleiben wollen. Durch gezielte Übungen werden die Rückenmuskulatur, das Herz-Kreislaufsystem und die Ausdauer abwechslungsreich trainiert. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach vorheriger Rücksprache mit der VHS ggf. möglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-316 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Gaby Görken
Daten und Kosten	Mittwoch, 10.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
	35,00 Euro
Veranstaltungsort	Paulusschule, Turnkeller Schwarzenbergweg 14, 49740 Haselünne
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Paulusschule, Turnkeller
17.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Paulusschule, Turnkeller
24.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Paulusschule, Turnkeller
29.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Paulusschule, Turnkeller
05.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Paulusschule, Turnkeller
12.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Paulusschule, Turnkeller