

Physiofit - für Männer jeden Alters

Zur Kräftigung von Wirbelsäule, Bauch- und Rückenmuskulatur, aber auch um gelenkig zu bleiben, wird intensiv trainiert. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Rücksprache mit der VHS ggf. möglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportkleidung und Socken.

Kurs-Nr.	96-509 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Janina Rauch
Daten und Kosten	Dienstag, 19.08.2025, 17:30 - 18:30 Uhr 43,00 Euro
Veranstaltungsort	Gymnastikraum SV Dalum Zum Sportzentrum 5, 49744 Geeste Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.08.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
26.08.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
02.09.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
09.09.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
30.09.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
07.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
28.10.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum