

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.	96-510 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Janina Rauch
Daten und Kosten	Dienstag, 11.11.2025, 17:30 - 18:30 Uhr 47,00 Euro
Veranstaltungsort	Gymnastikraum SV Dalum Zum Sportzentrum 5, 49744 Geeste Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
18.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
25.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
02.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
09.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
16.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
13.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
20.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum