

## 242-55203 Funktionelle Ausgleichsgymnastik

Beginn	Donnerstag, 12.09.2024, 09:15 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	38,00 €
Dauer	11x
Kursleitung	Edeltraud Bongards
Informationen	Bitte mitbringen: Sportbekleidung und ein Handtuch.
Kursort	Holzbüttgen, Grundsch.Marienplatz, Halle, Marienplatz 2, 41564 Kaarst-Holzbüttgen

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen "55 plus", die fit und beweglich werden und bleiben wollen. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden geschult und gefördert. Der zeitweilige Einsatz von Handgeräten bringt Motivation und Abwechslung in die Übungsstunden. Mit unterstützender Musik wird die Freude an der Bewegung gefördert. Zum Ausklang jeder Stunde werden passive, aktive und auch fernöstliche Entspannungstechniken vermittelt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.09.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Kaarst-Holzbüttgen, Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle
19.09.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Kaarst-Holzbüttgen, Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle
10.10.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Kaarst-Holzbüttgen, Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle
31.10.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Kaarst-Holzbüttgen, Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle
07.11.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Kaarst-Holzbüttgen, Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle
14.11.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Kaarst-Holzbüttgen, Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle
21.11.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Kaarst-Holzbüttgen, Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle
28.11.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Kaarst-Holzbüttgen, Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle
05.12.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Kaarst-Holzbüttgen, Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle
12.12.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Kaarst-Holzbüttgen, Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle
19.12.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Kaarst-Holzbüttgen, Astrid-Lindgren-Schule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)