

242L59148

Fit und mobil ins Alter (60+)

Beginn	Dienstag, 01.10.2024, 10:45 - 11:45 Uhr
Kursgebühr	47,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Hans Hofrichter
Informationen	Bitte mitbringen: Matte und feste Hallen-Turnschuhe.
Kursort	, Kleegartenstr. 3, 69207 Sandhausen

Dieser Kurs beinhaltet Ganzkörper-, Beweglichkeits- sowie Herz- und Kreislauftraining mit Bewegungstherapie im Trainingszirkel. Stretching, Mobilisation und Entspannung runden das Programm ab. Regelmäßiges Training kann Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Reaktionsvermögen verbessern.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Sandhausen, Festhalle, Kleegartenstr.
08.10.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, UG, Hauptstr. 141
15.10.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, UG, Hauptstr. 141
22.10.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Sandhausen, Festhalle, Kleegartenstr.
05.11.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Sandhausen, Festhalle, Kleegartenstr.
12.11.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Sandhausen, Festhalle, Kleegartenstr.
19.11.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Sandhausen, Festhalle, Kleegartenstr.
26.11.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Sandhausen, Festhalle, Kleegartenstr.
03.12.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Sandhausen, Festhalle, Kleegartenstr.
10.12.2024	10:45 - 11:45 Uhr	Sandhausen, Festhalle, Kleegartenstr.

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0

E-Mail: info@vhs-sb.de

Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum

Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz

AGB: www.vhs-sb.de/agb

