

## 12-3023001 Wohltuendes Ganzkörpertraining für Frauen ab 60 Jahre

Beginn	Dienstag, 07.09.2021, 18:00 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	36,40 €
Dauer	13 Tage
Kursleitung	Susanne Ussling
Informationen	In diesem Kurs gilt die 3G-Regel. Bitte bringen Sie zu jedem Kurstag einen entsprechenden Nachweis mit. Selbsttests sind möglich, bitte kontaktieren Sie dazu die vhs oder den Kursleitenden.
Kursort	Korbach, Berufsschule, Gymnastikraum, Klosterstraße 11, 34497 Korbach

Die Inhalte des Kurses sind:  
Wirbelsäulengymnastik, Gelenkmobilisation, Sturzprophylaxe, Koordinationsschulung und Kräftigungsübungen für den Halte- und Stützapparat.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.09.2021	18:00 - 18:45 Uhr	Korbach, Berufsschule, Klosterstraße 11, Gymnastikraum
14.09.2021	18:00 - 18:45 Uhr	Korbach, Berufsschule, Klosterstraße 11, Gymnastikraum
21.09.2021	18:00 - 18:45 Uhr	Korbach, Berufsschule, Klosterstraße 11, Gymnastikraum
05.10.2021	18:00 - 18:45 Uhr	Korbach, Berufsschule, Klosterstraße 11, Gymnastikraum
26.10.2021	18:00 - 18:45 Uhr	Korbach, Berufsschule, Klosterstraße 11, Gymnastikraum
02.11.2021	18:00 - 18:45 Uhr	Korbach, Berufsschule, Klosterstraße 11, Gymnastikraum
09.11.2021	18:00 - 18:45 Uhr	Korbach, Berufsschule, Klosterstraße 11, Gymnastikraum
16.11.2021	18:00 - 18:45 Uhr	Korbach, Berufsschule, Klosterstraße 11, Gymnastikraum
23.11.2021	18:00 - 18:45 Uhr	Korbach, Berufsschule, Klosterstraße 11, Gymnastikraum
30.11.2021	18:00 - 18:45 Uhr	Korbach, Berufsschule, Klosterstraße 11, Gymnastikraum
07.12.2021	18:00 - 18:45 Uhr	Korbach, Berufsschule, Klosterstraße 11, Gymnastikraum
14.12.2021	18:00 - 18:45 Uhr	Korbach, Berufsschule, Klosterstraße 11, Gymnastikraum
21.12.2021	18:00 - 18:45 Uhr	Korbach, Berufsschule, Klosterstraße 11, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)