

20.03.2024

## Gymnastik



Einfache Bewegungsabläufe werden unter Einsatz von Musik eingeübt. Im Rahmen der Ganzkörpergymnastik werden Lockerungs- und Entspannungsübungen, Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und der Geschicklichkeit angeboten. Weiterhin stehen auch Wirbelsäulen-, Finger- und Handgymnastik auf dem Programm. Die Geselligkeit kommt dabei nicht zu kurz. So werden zum Beispiel auch Ausflüge organisiert. Bitte beachten Sie, dass die Kurse bei über 30°C nicht stattfinden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung Jutta Bayer

Kosten: 2 Euro pro Termin

**Ort:** Vital-Zentrum, Raiffeisenstraße 24, 67071 Ludwigshafen-Oggersheim

**Datum:** 20.03.2024 / 13:30 bis 14:30 Uhr