

01.05.2024

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

Termine: mittwochs, 13.30 bis 14.30 Uhr

Kosten: 2 Euro pro Veranstaltung

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

Datum: 01.05.2024 / 13:30 bis 14:30 Uhr