

Freie Plätze verfügbar!

Kurs: Bewegung mit Spaß für alle
Kursnummer: 25F3030216

Einige Menschen zögern, Sport- oder Gymnastikkurse zu besuchen, weil sie befürchten, nicht mithalten zu können. Hier gilt: Alle machen mit, so wie es ihnen möglich ist. Es wird keine Unterscheidung aufgrund von Alter, Körperform oder Fitnessniveau geben. Der Spaß steht im Mittelpunkt!

Es werden einfache Übungen angeboten, die sich besonders für ältere Menschen und Menschen ohne Vorkenntnisse und/oder mit höherem Gewicht oder anderen Einschränkungen eignen. Die Übungen finden im Sitzen, Stehen und Gehen statt. Geplant sind Sturzprophylaxe, verschiedene Greifübungen sowie Spiele mit unterschiedlichen Bällen, Tüchern, Wasserflaschen und Handtüchern. Auch leichtes Krafttraining, unter anderem mit Elastikbändern, ist vorgesehen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken (in einer PET-Flasche) und ein Handtuch

Anmeldungen unter www.vhsssoest.de oder 02921-1031333

Wann?

Ab Montag, 12.05.2025
17:00 – 17:45 Uhr
Dauer: 6x
Kursgebühr: 21,00 Euro

Wo?

Ludgerus-Grundschule
Turnhalle
Ludgeristraße 5
59510 Lippetal-Lippborg

Bei weiteren Fragen:
VHS Zweigstelle Lippetal
Jenny Burkert

☎ 02923-980224

📱 0155-60346942

✉ j.burkert@soest.de