

24F-3222 Osteoporosegymnastik

Beginn	Donnerstag, 18.01.2024, 11:30 - 12:15 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	16 Vormittage
Kursleitung	Erika Schippers
Kursort	Hückelhoven-Hilfarth, Nohlmannstraße 34, 41836 Hückelhoven

Mit gezielter Bewegung lässt sich fortschreitende Osteoporose (Knochenschwund) bremsen. Schonende Kräftigungs- und Dehnübungen fördern die Zunahme der Knochensubstanz. Osteoporose-Gymnastik ist förderlich für die Bereiche Koordination, Balance, Gleichgewicht und Körperkontrolle. Zu der Kursgebühr muss für diesen Kurs zusätzlich eine Gebühr für die Raummiete berechnet werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.01.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
25.01.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
01.02.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
15.02.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
22.02.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
29.02.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
07.03.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
14.03.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
21.03.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
11.04.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
18.04.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
25.04.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
02.05.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
16.05.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
23.05.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth
06.06.2024	11:30 - 12:15 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Leonhard Hückelhoven-Hilfarth

[zur Kursdetail-Seite](#)