



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Vital und lebendig mit Rio Abierto für Menschen im besten Alter (70+)

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Nach einer Einwärmphase, in der wir unter anderem unsere Gelenke aktivieren und den Beckenboden stärken, bewegen wir uns zur Musik. Gemeinsam im Kreis, jede:r für sich alleine und in Einzel- oder Partnerübungen bringen wir den Körper in Schwung.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

23.09.2024

Ende

25.11.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

00:00 Uhr

Dauer

540 Minuten

Beschreibung Zeit

MO 23.09. - MO 25.11.2024 (ausgenommen MO 28.10.2024)
jeden Montag jeweils 9 - 10 Uhr

Ort

Zielgruppe

Senior/innen

Referent/in

Inge Zöschg

Gebühr

100 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it