

AMR30239 Fit vom Stuhl - Der Kurs

Beginn	Montag, 29.04.2019, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	44,00 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	35,50 € (inkl. MwSt.)
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Beate Utzelmann
Kursort	EKH Gym, Fikentscher Str. 24, 95615 Marktredwitz

Es müssen nicht immer Schweiß und wilde Rhythmen sein, will man etwas für den eigenen Körper tun. Es gibt auch den sanften Weg. Denn hier wird der Stuhl zum Fitness-Fundament! So begleitet Musik eine Kombination von Übungen, die mal der Koordination, mal dem Dehnen der Muskulatur gehören, aber durchweg im Sitzen ausgeführt werden. Dabei sorgen Elemente aus dem QiGong für eine stimmige Balance beim Atmen, so dass am Ende jeder Stunde neben der 60 ein schönes Plus an Beweglichkeit steht.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
06.05.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
13.05.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
20.05.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
27.05.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
03.06.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
24.06.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
01.07.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
15.07.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
22.07.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)