

Kursprogramm

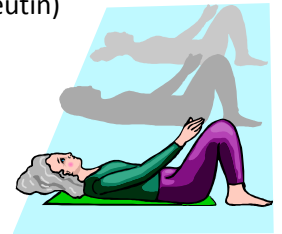
Wirbelsäulengymnastik

Kräftigungs- und Dehnübungen für gezielte Muskelgruppen des Rückens
für Männer und Frauen ab 30

Kursbeginn: 09. Oktober-28. November 2008
8 Kurseinheiten á 60 Minuten

Kursleiterin: Susanne Kloppmann (Physiotherapeutin)
Tel.: 05275 / 987837
Sigrun Bierbüsse (Übungsleiterin)
Tel.: 05275 / 275

Kursgebühren: 30,00 €
15,00 € für Vereinsmitglieder



Tag und Uhrzeit: jeden Freitag ab 17.15 Uhr
im Dorfgemeinschaftshaus Bruchhausen

Hockergymnastik

gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen an und mit dem Hocker
für Männer und Frauen ab 60, Teilnehmerzahl begrenzt auf 10

Kursbeginn: 09. Oktober-28. November 2008
8 Kurseinheiten á 45 Minuten

Kursleiterin: Susanne Kloppmann (Physiotherapeutin) Tel.: s.o.

Kursgebühren: 30,00 €
15,00 € für Vereinsmitglieder

Tag und Uhrzeit: jeden Freitag ab 16.30 Uhr
im Dorfgemeinschaftshaus Bruchhausen