

241-69009 Sporttreff für Senior*innen

Beginn	Donnerstag, 11.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	Der Kurs ist kostenfrei.
Dauer	22 Termine
Kursleitung	Lutz Schmidt
Informationen	Turnschuhe, Sportkleidung
Kursort	Turnhalle, Raum 12, Ritterstr. 14, 46483 Wesel

Der Sporttreff lädt ein, mitzumachen, Sport zu treiben und Menschen zu treffen. Sport, Gymnastik und Bewegung machen Muskeln flexibel und belastbar und halten Sehnen und Gelenke beweglich und trainieren auch den Gleichgewichtssinn. Senior*innen, die sich regelmäßig bewegen, stürzen weniger und wenn, dann fallen die Verletzungen geringer aus. Der Kurs lädt aber auch ein, Menschen zu treffen, in der Gruppe aktiv zu sein und neue Menschen kennen zu lernen.

Bei steigenden Temperaturen findet der Kurs im Freien im Park des CJD statt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
18.01.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
25.01.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
01.02.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
08.02.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
15.02.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
22.02.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
29.02.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
07.03.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
14.03.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
21.03.2024	09:00 - 10:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
08.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	CJD-Bewegungsgarten
11.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	CJD-Bewegungsgarten
18.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	CJD-Bewegungsgarten
25.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	CJD-Bewegungsgarten
02.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	CJD-Bewegungsgarten
16.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	CJD-Bewegungsgarten

23.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	CJD-Bewegungsgarten
06.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	CJD-Bewegungsgarten
13.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	CJD-Bewegungsgarten
20.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	CJD-Bewegungsgarten
27.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	CJD-Bewegungsgarten

[zur Kursdetail-Seite](#)