



2.1.2018

3. Freie Kurse im Wilhelm-Hansmann-Haus

Im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, sind noch folgende Kurse frei:

1. Gymnastik für Damen und Herren bei Arthrose. Hier werden spezielle Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke gezeigt. Der Kurs findet immer donnerstags ab 11. Januar bis 15. März um 14.40 Uhr statt.
2. ZumbaGold®. Dieser Fitness-Kurs basiert auf der Zumba® Formel. Die Bewegungen und das Tempo werden auf die Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmern angepasst. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die Zumba Fitness so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß. Aber auch Menschen mit gewissen körperlichen Einschränkungen wie Rücken- oder Gelenkbeschwerden haben hier die Möglichkeit etwas für ihre Fitness und ihre Gesundheit zu tun, da auf starke Drehungen oder Sprungübungen verzichtet wird. Der Kurs findet immer dienstags vom 9. Januar bis 13. März um 17 oder 18 Uhr statt.
3. Gesunde Haltung und Bewegung für Frauen. Der Kurs findet immer donnerstags vom 11. Januar bis 22. März um 17.15 Uhr statt.
4. Beckenbodengymnastik für Anfänger für Damen und Herren. Der Kurs findet immer donnerstags vom 11. Januar bis 22. März um 18.30 Uhr statt.

Alle Kurse kosten 30 Euro / ermäßigt sechs Euro. Information und Anmeldung unter 50-23357 oder whh@stadtdo.de.

Kontakt: Tanja Becker