



# Allgemeine Gymnastik

## Gymnastikkurs ab dem 29.04.2022

Gesundheit ist ein unschätzbare Gut. Wir unterstützen sie dabei, Ihre Gesundheit wirkungsvoll zu stärken und langfristig zu erhalten. Bewegung heißt das Zauberwort. In diesem Kurs werden allgemeine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung trainiert. Der Einsatz von Kleingeräten lässt keine Langeweile aufkommen.

**Wann:** freitags von 14:00 – 15:00 Uhr

**Beginn:** 29.04.2022

**Dauer:** 1h

**Einheiten:** 10

**Wo:** Gymnastikraum der Gerbersruhschule; Gerbersruhstr. 18, 69168 Wiesloch

**Kursgebühr:**

- 35 Euro für Mitglieder
- 85 Euro für Nicht-Mitglieder

**Übungsleiterin:** Monika Jahnen

**Anmeldung:** bis zum 14.04.2022 unter

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/622a1ca55081882dfe4d26d3>