

Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken

Für alle Frauen, die in Bewegung kommen und ihre Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen wollen. Die vielfältigen Übungen helfen die Körpermitte und Gelenke zu stärken und die Haltung zu verbessern.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost

Kursleiterin: Christa Anders

Beginn: 19.01. – 16.03.2023 (9 Termine)

Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr

Kosten: 45 € (30 € ermäßigt)

Bitte vorher anmelden!

Ein Angebot von:

Frauengesundheit in Tenever (FGT)

Bremer Volkshochschule (VHS) Ost

Veranstaltungsort:

Frauengesundheit in Tenever (FGT)

Adresse:

Koblenzer Straße 3a

(unter dem OTe Bad)

28325 Bremen

Ansprechperson:

VHS Ost

Telefon:

0421 361 35 66

E-Mail-Adresse:

ost@vhs-bremen.de

Internetadresse:

www.vhs-bremen.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

45 € (ermäßigt: 30 €)