

Aktivitäten in Ahrweiler

Verein, Organisation, Einrichtung:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.



Ansprechperson: Hanne Dunkel

E-Mail: hdunkel@lzg-rlp.de

Telefon / mobil 06131 206946

Bewegungsangebot 1

- Mach mit - bleib fit -

Ein Bewegungsangebot für Senioren*innen

Rückenfit 1mal pro Woche Dienstag 10.00h bis 11.00h Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und des Gleichgewichts.

Bei schönem Wetter im Park - bei schlechtem Wetter - Stuhlgymnastik in der Halle.

08.07.2025 10.00h - 11.00h

15.07.2025 10.00h - 11.00h

22.07.2025 10.00h - 11.00h

29.07.2025 10.00h - 11.00h

05.08.2025 10.00h - 11.00h

12.08.2025 10.00h - 11.00h

19.08.2025 10.00h - 11.00h

26.08.2025 10.00h - 11.00h

02.09.2025 10.00h - 11.00h

09.09.2025 10.00h - 11.00h

fortlaufend Dienstag von 10.00h - 11.00h

Eulengasse

53498 Waldorf

Rückfragen an: Marianne Roskosch, anne-roskosch@t-online.de