



Familie vor Ort

Das zentrale Informationsportal für Familien in Bottrop



Allgemeine Beweglichkeit und Gymnastik

Kurs / Workshop

Allgemeine Beweglichkeit und Gymnastik

Im Kurs "Allgemeine Beweglichkeit und Gymnastik" steht die ganzheitliche Förderung von Mobilität, Muskelkraft und Koordination im Mittelpunkt. Durch gezielte Gymnastikübungen werden Verspannungen gelöst, die Haltung verbessert und der Körper sanft gekräftigt. Dynamische und statische Dehnübungen steigern die Flexibilität und helfen, Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Abgerundet wird der Kurs durch leichte Kräftigungsübungen sowie Entspannungstechniken, die das Wohlbefinden steigern und für ein angenehmes Körpergefühl sorgen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Schumacher

Alter des Kindes

16 bis 18 Jahre, 18+ Jahre

Wann?

Termin(e)

09.01.2025 - 26.06.2025, 15:00 - 16:00 Uhr, 17 Treffen

Angebotstermin

Von 09.01.2025 (15:00 Uhr) bis 26.06.2025 (16:00 Uhr)

Wo?

Bernhard-Poether-Haus, Im Flaßviertel 10 46238 Bottrop

Im Flaßviertel 10
46238 Bottrop

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots
Frühe Hilfen

61,20 €

Durchführende Organisation

KEFB Reg. Mitte

Bernestr. 5
45127 Essen

Name Kontaktperson

Petra Beuker-Strauss

Telefon

02041 70623-12

Email

petra.beuker-strauss@kefb.info

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

Zwölfling 16
45127 Essen

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Telefon

0201 - 2204-258

Email

geschaeftsstelle@kefb.info

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)