

241-K30232 Fit durchs Jahr - ein variationsreiches Ganzkörpertraining für alle

Beginn	Dienstag, 30.01.2024, 10:15 - 11:15 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	20 Termine
Kursleitung	Silke Feser
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk
Kursort	G 4, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Wir trainieren im ersten Teil der Stunde unsere Ausdauer und Koordination und setzen danach die verschiedensten Kleingeräte ein, um Kraft, Beweglichkeit, Haltung und Gleichgewicht zu verbessern. Es wird besonders großer Wert auf gelenkschonendes und rückengerechtes Training gelegt. Mit einer kleinen Entspannungsübung schließen wir die Stunde ab. Dieser Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.01.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
06.02.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
20.02.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
27.02.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
05.03.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
12.03.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
19.03.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
09.04.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
16.04.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
23.04.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
30.04.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
07.05.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
14.05.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
04.06.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
11.06.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
18.06.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
25.06.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
02.07.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

09.07.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
------------	-------------------	----------------------

16.07.2024	10:15 - 11:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
------------	-------------------	----------------------

[zur Kursdetail-Seite](#)