

241-K30242 Fit ab 60+

Beginn	Donnerstag, 01.02.2024, 10:00 - 10:45 Uhr
Kursgebühr	85,50 €
Dauer	19 Termine
Kursleitung	Susanne Klühspies
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk
Kursort	G 4, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

In diesem Kurs trainieren wir alle Muskelgruppen vor allem mit dem eigenen Körpergewicht, wir verwenden aber auch zusätzlich Therabänder, Bälle oder kleine Gewichte.

Auch die Koordination, Balance und Ausdauer kommen in meinem workout nicht zu kurz.

Das Programm ist auf älter Teilnehmer/-innen, die Kraft und Fitness beibehalten bzw. verbessern wollen, abgestimmt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.02.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
08.02.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
22.02.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
29.02.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
07.03.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
14.03.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
21.03.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
11.04.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
18.04.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
25.04.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
02.05.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
16.05.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
06.06.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
13.06.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
20.06.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
27.06.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
04.07.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
11.07.2024	10:00 - 10:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)