

## U4304T Workout - Body Fitness

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 18:30 - 19:45 Uhr

Kursgebühr 97,50 €

Dauer 13 x

Kursleitung Rona Niedermaier

Kursort Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula

Einfache Schritte aus Aerobic und ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining werden Ihre Pulsfrequenz erhöhen und Ausdauer steigern. Durch Vermittlung von effektiven und gelenkschonenden Kräftigungsübungen werden sämtliche Muskelgruppen - auch durch Einsatz von Tubes, Softhanteln, Brasils oder Redondobällen - gestärkt und gestrafft. Im Anschluss folgt ein Stretching der beanspruchten Muskulatur oder ein Faszientraining, welches die Gelenke mobilisiert, Verspannungen löst und das Wohlbefinden stärkt. Jeden Abend wird ein anderer Schwerpunkt gelegt. Bitte mitbringen: Matte, feste Hallenturnschuhe und evtl. Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
27.01.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
03.02.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Eingangshalle Mittelschule
10.02.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
24.02.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
03.03.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
10.03.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
24.03.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
31.03.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
14.04.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
21.04.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
05.05.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
12.05.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula