

V4301T Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

Beginn	Montag, 21.09.2026, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	82,50 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Gabriele Wiblishauser
Kursort	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle

Nach dem Aufwärmen werden die verschiedenen Muskeln und Gelenke trainiert. Diverse Kleingeräte (wie z.B. Stab, Redondoball, Brasil, Theraband) tragen zu einem koordinativen und funktionellen Training bei, das leicht erlernt werden kann. Dabei wird kein Körperteil verschont und auch die Tiefenmuskulatur angeregt. Ein tolles Figurtraining und zugleich Präventionstraining für mehr Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
28.09.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
05.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
12.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
19.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
26.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
09.11.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
16.11.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
23.11.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
30.11.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle