V4304T Workout - Body Fitness

Beginn	Dienstag, 29.09.2026, 18:30 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	74,25 €
Dauer	9 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
29.09.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
06.10.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
13.10.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
20.10.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Eingangshalle Mittelschule
27.10.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
10.11.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
17.11.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
24.11.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
01.12.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula