

V4307T XXL Gymnastik - Kleingruppenkurs

Beginn Dienstag, 29.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr

Kursgebühr 85,50 €

Dauer 9 x

Kursleitung Elsa Lichtmanegger

Kursort Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula

Dieser Kurs wendet sich an Frauen und Männer ab 50 Jahren mit Übergewicht bzw. an Teilnehmer mit Gelenkproblemen und Muskelschwäche. Durch gelenkschonende und zugleich kräftigende Übungen - auch auf/mit Stühlen - sollen Körperhaltung, Koordination und Kondition verbessert werden. Lernziel des Kurses ist es, durch entsprechende Übungen (auch mit Handgeräten wie z.B. Brasils und Therabänder) und Musik die Freude an der Bewegung zu wecken. Der Spaß, sich nach fetziger Musik zu bewegen, soll vor dem Ziel des Abnehmens stehen, denn wer seinen Körper positiv entdeckt, hat viel mehr Freude daran, ihn gesund und elastisch zu halten. Eine abschließende Entspannung rundet jedes Training ab. Bitte mitbringen: Matte, Getränk, bequeme Kleidung und feste Turnschuhe. Der Kurs findet ab drei Teilnehmern statt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
06.10.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
13.10.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
20.10.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
27.10.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
10.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
17.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
24.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
01.12.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula