V4309T Aerobic für Frauen jeden Alters

Beginn	Montag, 21.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Elsa Lichtmannegger
Kursort	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula

Das klassische Aerobic mit fetziger Musik vermittelt ein ganzheitliches Gesundheitstraining um die körperliche Fitness, Ausdauer, Kraft und Elastizität aufzubauen und zu stärken. Dabei ist eine individuelle Dosierung für jede Teilnehmerin immer möglich. Das Workout versorgt alle Muskelgruppen, Knochen, Gefäße und Organe mit mehr Sauerstoff, und das fördert wiederum eine gute Durchblutung der Zellen - ein ganz entscheidender Faktor zur allgemeinen Gesundheit, Fitness, Beweglichkeit und Leistungssteigerung. Ein angenehmer "Nebeneffekt" sind eine gute Körperformung und Gewebestraffung. Eine abschließende Entspannung rundet jedes Training ab. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Sport- oder Aerobic-Schuhe, Isomatte und Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
28.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
05.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
12.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
19.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
26.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Eingangshalle Mittelschule
09.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
16.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
23.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
30.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula