

V7445P Workout-Funktionsgymnastik: Fit for fun

Beginn Dienstag, 22.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 70,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Elsa Lichtmanegger

Kursort Palling, Turnhalle, Judohalle

In diesem Kurs erwartet Sie ein sorgfältiges Aerobic Warm-up und sanfte Gymnastik mit passender Musik. Ein leicht erlernbares Programm, das den Körper formt, strafft und neben Freude und Spaß eine Menge Gesundheit und Fitness bringt. Physiobänder und Hanteln werden eingesetzt. Bitte mitbringen: gute Turnschuhe und Matte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
29.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
06.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
13.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
20.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
27.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
10.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
17.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
24.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
01.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle