

V7855M Fit mit Joyrobic

Beginn Montag, 28.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 88,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Sabine Gruber

Kursort Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula

Das Power-Training mit Musik sorgt für Spaß an der Bewegung und gleichzeitig fördert es Ihre Gesundheit. Sie lernen Ihre Haltung zu verbessern, den gesamten Bewegungsapparat zu mobilisieren und zu stabilisieren. Fit mit Joyrobic ist ein effektives und intensives Workout, das Elemente aus dem Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining verbindet. Nach dem Aufwärm- und Konditionsteil folgt ein Ganzkörpertraining mit Hanteln, Tubes, dem Rendondo-Ball oder eigener Schwerkraft. Den Abschluss bildet ein Stretching- und Entspannungsteil. Das Fitnessprogramm spricht mehrere Muskelgruppen gleichzeitig an und sorgt für ein ausgeglichenes Verhältnis von Stärke, Kraft und Flexibilität. Bitte mitbringen: Matte, Theraband mittlere Stärke und Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
05.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
12.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
19.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
26.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
09.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
16.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
23.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
30.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
07.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula