

W4301T Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

Beginn	Montag, 18.01.2027, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Gabriele Wiblishauser
Kursort	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle

Nach dem Aufwärmen werden die verschiedenen Muskeln und Gelenke trainiert. Diverse Kleingeräte (wie z.B. Stab, Redondoball, Brasil, Theraband) tragen zu einem koordinativen und funktionellen Training bei, das leicht erlernt werden kann. Dabei wird kein Körperteil verschont und auch die Tiefenmuskulatur angeregt. Ein tolles Figurtraining und zugleich Präventionstraining für mehr Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.01.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
25.01.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
01.02.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
15.02.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
22.02.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
01.03.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
08.03.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle
15.03.2027	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle