W4305T Workout - Body Fitness

Beginn	Dienstag, 19.01.2027, 18:30 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	12 x
Kursleitung	Rona Niedermaier
Kursort	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula

Einfache Schritte aus Aerobic und ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining werden Ihre Pulsfrequenz erhöhen und Ausdauer steigern. Durch Vermittlung von effektiven und gelenkschonenden Kräftigungsübungen werden sämtliche Muskelgruppen - auch durch Einsatz von Tubes, Softhanteln, Brasils oder Redondobällen - gestärkt und gestrafft. Im Anschluss folgt ein Stretching der beanspruchten Muskulatur oder ein Faszientraining, welches die Gelenke mobilisiert, Verspannungen löst und das Wohlbefinden stärkt. Jeden Abend wird ein anderer Schwerpunkt gelegt. Bitte mitbringen: Matte, feste Hallenturnschuhe und evtl. Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.01.2027	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
26.01.2027	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
16.02.2027	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
23.02.2027	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
02.03.2027	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
09.03.2027	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
16.03.2027	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
06.04.2027	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
13.04.2027	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
20.04.2027	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
04.05.2027	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
11.05.2027	18:30 - 19:45 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula