

W4309T Aerobic für Frauen jeden Alters

Beginn	Montag, 18.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	63,00 €
Dauer	9 x
Kursleitung	Elsa Lichtmanegger
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
18.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
25.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
01.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
15.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
22.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
01.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
05.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
12.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
19.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula