W7445P Workout-Funktionsgymnastik: Fit for fun

Beginn	Dienstag, 19.01.2027, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	63,00 €
Dauer	9 x
Kursleitung	Elsa Lichtmannegger
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
19.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
26.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
02.02.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
16.02.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
23.02.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
02.03.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
06.04.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
13.04.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
20.04.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle