W7446P Workout-Funktionsgymnastik: Fit for fun Sommerkurs

Beginn	Dienstag, 04.05.2027, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	5 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
04.05.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
11.05.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
01.06.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
08.06.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
15.06.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle