W7801M Fit mit Joyrobic

Beginn	Montag, 15.02.2027, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	88,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Sabine Gruber
Kursort	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula

Das Power-Training mit Musik sorgt für Spaß an der Bewegung und gleichzeitig fördert es Ihre Gesundheit. Sie lernen Ihre Haltung zu verbessern, den gesamten Bewegungsapparat zu mobilisieren und zu stabilisieren. Fit mit Joyrobic ist ein effektives und intensives Workout, das Elemente aus dem Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining verbindet. Nach dem Aufwärm- und Konditionsteil folgt ein Ganzkörpertraining mit Hanteln, Tubes, dem Redondo-Ball oder eigener Schwerkraft. Den Abschluss bildet ein Stretching- und Entspannungsteil. Das Fitnessprogramm spricht mehrere Muskelgruppen gleichzeitig an und sorgt für ein ausgeglichenes Verhältnis von Stärke, Kraft und Flexibilität. Bitte mitbringen: Matte, Theraband mittlere Stärke und Getränk. Kein Kurs am 12. April 2027.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
22.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
01.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
08.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
15.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
05.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
19.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
26.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
03.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula
10.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Tittmoning, Schule, Turnhalle und Aula