

Präventives Muskel- und Fitnessstraining für Männer

Unzufrieden mit Kondition, Kraft und Körperhaltung? Dann sind Sie hier richtig! Denn das in diesem Kurs angebotene Trainingsprogramm, das ausgewählte Übungen der funktionellen Gymnastik aus den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination sowie Elemente der Rückenschule enthält, wird Ihnen nach nur wenigen Übungsangeboten aufzeigen, wie schnell durch gezieltes Training Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden gesteigert werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Handtuch.

Kurs-Nr.	96-032 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Wolfgang Haibach
Daten und Kosten	Dienstag, 02.04.2024, 19:30 - 20:30 Uhr 54,80 Euro
Veranstaltungsort	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle Bokeloher Str. 22, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.04.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
09.04.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
16.04.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
23.04.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
07.05.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
14.05.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
21.05.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
28.05.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
04.06.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
11.06.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle