

Kraft trifft Aerobic

Du hast Lust auf ein intensives, abwechslungsreiches Training? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Erreiche deine persönlichen Ziele durch die Kombination eines muskulären Ganzkörpertrainings mit Ausdauerübungen aus dem Aerobic Bereich. Abwechselnd wird je eine Muskelgruppe trainiert, worauf eine kurze Aerobic Phase folgt. Stärke deinen gesamten Körper und verbessere deine konditionellen Fähigkeiten zum Takt der Musik.
Ob Sport-Beginner oder Profi: Trainiere in deinem individuellen Tempo.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Kurs-Nr.	96-0362 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Nadine Egbers
Daten und Kosten	Montag, 13.05.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
	31,00 Euro
Veranstaltungsort	Berufsbildende Schulen (BBS), Turnhalle Gymnastikraum Nagelshof 83, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.05.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Berufsbildende Schulen (BBS), Turnhalle Gymnastikraum
27.05.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Berufsbildende Schulen (BBS), Turnhalle Gymnastikraum
03.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Berufsbildende Schulen (BBS), Turnhalle Gymnastikraum
10.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Berufsbildende Schulen (BBS), Turnhalle Gymnastikraum
17.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Berufsbildende Schulen (BBS), Turnhalle Gymnastikraum