

# Aerobic + Step-Aerobic + Rückentraining + BBP

In diesem Kurs erwartest dich ein umfassendes Training, das deinen Körper stärkt und das Gruppenerlebnis fördert. Mit Aerobic, Step-Aerobic sowie Koordinations- und Kräftigungsübungen mit Kleingeräten bringen wir unseren Körper in Schwung und Form. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für einen perfekten Abschluss. Die rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik sorgen für ein verbessertes Körpergefühl und beleben unsere Seele. Mach mit und erlebe die Vorteile eines ganzheitlichen Trainings!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-238 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Ursula Herbers
Daten und Kosten	Freitag, 26.04.2024, 08:30 - 09:30 Uhr 53,40 Euro
Veranstaltungsort	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken Wesuweer Hauptstr. 46, 49733 Haren (Ems) Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

## Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.04.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
03.05.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
17.05.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
24.05.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
31.05.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
07.06.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
14.06.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
21.06.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
28.06.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken