

Ganzkörpertraining für mehr Vitalität und Wohlbefinden

In diesem Kurs steht Ihr gesamter Körper im Mittelpunkt! Erleben Sie ein intensives Ganzkörpertraining, das gezielt auf Muskelaufbau, Körperstraffung, Verbesserung der Kondition und Rückentraining abzielt. Die abwechslungsreichen Übungen fördern nicht nur Ihre körperliche Fitness, sondern stärken auch gezielt Ihren Rücken. Lassen Sie sich von motivierenden Bewegungsabläufen mitreißen, während Sie unter professioneller Anleitung an Ihrer Kraft, Ausdauer und Körperstraffung arbeiten. Ein umfassendes Training für mehr Wohlbefinden und eine gestärkte Körpermitte! Bei gutem Wetter verlagern wir das Training nach draußen, damit Sie die frische Luft und die Natur genießen können. Für Einsteigende bis Geübte.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung.

Kurs-Nr.	96-612 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Birgit Schulte
Daten und Kosten	Dienstag, 16.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr 40,00 Euro
Veranstaltungsort	Marienschule Twist, Turnhalle Auf dem Bült 29, 49767 Twist Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle
23.04.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle
07.05.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle
14.05.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle
28.05.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle
04.06.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle
11.06.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle