

241-64203 Fight for Fitness

| | |
|-------------|--|
| Beginn | Dienstag, 30.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr |
| Kursgebühr | 126,00 € |
| Dauer | 18 Termine |
| Kursleitung | Mike Weyrauch |
| Kursort | Turnhalle, Raum 12, Ritterstr. 14, 46483 Wesel |

Hierbei handelt es sich um eine gesundheitsorientierte Variante bekannter Kurse nach dem Tai Bo-Konzept. Es werden Schlag- und Trittkombinationen zu Choreographien erarbeitet (ohne Körperkontakt), so dass Koordination und Kraftausdauer aufgebaut, geschult und verbessert werden.

Zwischendurch erfolgt ein Kräftigungsprogramm für Rücken, Brust, Beine und Bauch. Dies alles selbstverständlich mit Musik. Ein ideales Programm für alle, die im Kraft-Ausdauerbereich Fortschritte erzielen wollen oder die generell Spaß an vielfältigen Bewegungen haben.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|----------------------------------|
| 30.01.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 13.02.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 20.02.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 27.02.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 05.03.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 12.03.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 19.03.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 09.04.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 16.04.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 23.04.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 07.05.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 14.05.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 28.05.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 04.06.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 11.06.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 18.06.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 25.06.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |
| 02.07.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12 |

[zur Kursdetail-Seite](#)