

241-64206 Fitnessstraining für Frauen und Männer

Beginn	Donnerstag, 01.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	119,00 €
Dauer	17 Termine
Kursleitung	Birgit Schnickers
Kursort	Turnhalle, Raum 12, Ritterstr. 14, 46483 Wesel

Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Erhaltung und Verbesserung der individuellen Fitness. Nach einem lockeren Aufwärmprogramm mit aktueller Musik, das neben Kräftigungs- auch Koordinations- und Dehnübungen beinhaltet, folgt ein Muskeltraining für den ganzen Körper. Ein Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie der Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Durch den Einsatz vielfältiger Klein- und Handgeräte werden die Übungen variiert.

Mit Entspannungsübungen lassen wir den Abend ausklingen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
08.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
15.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
22.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
29.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
07.03.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
14.03.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
21.03.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
11.04.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
18.04.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
25.04.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
02.05.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
16.05.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
23.05.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
06.06.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
13.06.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
20.06.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12