

241L53709

Callanetics - Tiefengymnastik

Beginn	Dienstag, 05.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Doris Hofrichter
Informationen	Bitte mitbringen: Matte, warme Socken und ein Handtuch.
Kursort	Altes Rathaus St. Leon, Gr. Raum, Marktstr. 81, 68789 St. Leon-Rot

Callanetics trainiert die tiefsten Schichten der Muskulatur intensiv, ohne die großen Rumpfmuskelgruppen zu vernachlässigen. Die Übungen sind auf aktiviertem Beckenboden aufgebaut. Der Körper wird geformt, gestrafft und das Bindegewebe besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Gleichzeitig verbessert sich die Beweglichkeit, die Gelenke werden geschmeidiger. Durch dieses Training der Tiefenmuskulatur und die anschließende Dehnung und Entspannung werden Sie sich rundum wohler fühlen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
12.03.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
19.03.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
09.04.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
16.04.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
23.04.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
30.04.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
07.05.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
14.05.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
11.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
18.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
25.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
02.07.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
09.07.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81
16.07.2024	19:00 - 20:30 Uhr	St. Leon-Rot, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr.81

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb