

241L53907

Funktionstraining

Beginn	Montag, 26.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	65,50 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Petra Hamm
Informationen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch.
Kursort	Rauenbg., Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str., 69231 Rauenberg

In dieser Kursstunde werden in gezielten, komplexen Bewegungsabläufen funktional Muskelschlingen und Gelenke trainiert. Der Schwerpunkt liegt auf dem harmonischen Zusammenspiel mehrerer motorischer Grundeigenschaften. Dadurch wird eine Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates erreicht. Mit der optimalen Ausgangshaltung werden wir gezielt unseren Körper trainieren und sind somit für die Alltagsbelastungen gestärkt. Da verschiedene Schwierigkeitsstufen angeboten werden, ist das Training für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
04.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
11.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
18.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
08.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
15.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
22.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
13.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
10.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
17.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
01.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
08.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
15.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
22.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str

[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