

241L57747

Fit in den Sommer

Beginn	Dienstag, 05.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ursula Huchthausen
Informationen	Bitte mitbringen: Matte oder Wolldecke.
Kursort	Bürgerhaus Rotenberg, , 69231 Rauenberg

Für alle Frauen, die durch Musik und Bewegung ein neues Körpergefühl erreichen wollen. Neue Fitnesstrends und leichte Aerobicsschritte erwärmen unseren Körper. Danach steht ein intensives, abwechslungsreiches Gymnastikprogramm mit vielen Kleingeräten wie Theraband, Hanteln, Swingstick und Pilatesbällen an, das der Kräftigung der gesamten Muskulatur dient. Rückengerechte Übungen, Stretching und Entspannung runden das Training ab.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
12.03.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
19.03.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
09.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
16.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
23.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
30.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
07.05.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
14.05.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
04.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
18.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
25.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
02.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
09.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
16.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen

[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