

241L58330

Zusatzkurs: Fitnessmix

Beginn	Mittwoch, 26.06.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	24,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Marvin Klare
Informationen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung.
Kursort	Wsl._Gerb.GymHalle, Gerbersruhstr. 18, 69168 Wiesloch

Dieses abwechslungsreiche Fitnesstraining stärkt den gesamten Körper und fördert sowohl die Kraft als auch die Ausdauer. Nach einer Aufwärmphase folgt ein Ganzkörpertraining, welches Kräftigung, Kondition und Koordination beinhaltet. Die Stunde wird mit einem ausgiebigen Dehnprogramm beendet. Lassen Sie sich überraschen wie abwechslungsreich ein Training sein kann.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Gerbersruhschule, Gymnastikhalle, Gerbersruhstr. 18
10.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Gerbersruhschule, Gymnastikhalle, Gerbersruhstr. 18
17.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Gerbersruhschule, Gymnastikhalle, Gerbersruhstr. 18
24.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Gerbersruhschule, Gymnastikhalle, Gerbersruhstr. 18

[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