

242L53100

## Bodyfit

Beginn	Montag, 16.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ursula Huchthausen
Informationen	Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnastikmatte.
Kursort	Wsl-Schillersch-Gym.halle NEU!, Schillerstraße 2, 69168 Wiesloch

Wir beginnen mit einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm. Anschließend stärken wir unsere Muskulatur mit verschiedenen Übungen und wechselnden Intensitäten. Dabei werden verschiedene Kleingeräte wie Therabänder, Brazils, Hanteln oder Slides eingesetzt. Zum Abschluss werden die trainierten Muskelgruppen gedehnt und wir entspannen. Das Training verbessert die Koordination und das Körpergefühl.

Der Spaß an der Bewegung wird durch begleitende Popmusik unterstützt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
23.09.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
30.09.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
07.10.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
14.10.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
21.10.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
04.11.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
11.11.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
18.11.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
25.11.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
02.12.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
09.12.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
16.12.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
13.01.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2
20.01.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wiesloch, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2

## [Kurs-Details online ansehen](#)

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

Telefon: 06222 / 9296-0  
E-Mail: [info@vhs-sb.de](mailto:info@vhs-sb.de)  
Internet: [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

Impressum: [www.vhs-sb.de/impressum](http://www.vhs-sb.de/impressum)  
Datenschutz: [www.vhs-sb.de/datenschutz](http://www.vhs-sb.de/datenschutz)  
AGB: [www.vhs-sb.de/agb](http://www.vhs-sb.de/agb)