

242L53161

Bodyfit-Studio: Funktionelles Aufbautraining an Geräten

Beginn	Mittwoch, 18.09.2024, 16:30 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Stefan Schmitt
Informationen	Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe und Handtuch.
Kursort	ASTORIA-Fitnessraum, Schwetzinger Str., 69190 Walldorf

In diesem Kurs wird den Teilnehmer:innen der korrekte Umgang mit den Fitnessgeräten im Studio vermittelt. Aufwärmen und Stretching zur Vorbereitung der Muskulatur gehören ebenso dazu, wie das Krafttraining an den Geräten. Die einzelnen Geräte werden erklärt und die Funktionalität für die einzelnen Muskelgruppen erläutert. Haltung, Bewegungsabläufe und Atemtechnik werden während der Stunden kontrolliert und korrigiert. An 10 - 12 Geräten werden in einem Zirkeltraining die verschiedenen Muskelgruppen des ganzen Körpers trainiert.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.09.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91
25.09.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91
02.10.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91
09.10.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91
16.10.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91
23.10.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91
06.11.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91
13.11.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91
20.11.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91
27.11.2024	16:30 - 18:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Fitnessraum, Schwetzinger Str. 91

[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