

242L53671

## Callanetics - Tiefengymnastik

|               |                                               |
|---------------|-----------------------------------------------|
| Beginn        | Montag, 30.09.2024, 10:45 - 11:45 Uhr         |
| Kursgebühr    | 60,00 €                                       |
| Dauer         | 10 Termine                                    |
| Kursleitung   | Daniela Barron                                |
| Informationen | Bitte mitbringen: Socken, Handtuch.           |
| Kursort       | AR, Bewegungsr., Hauptstr. 19, 69190 Walldorf |

Callanetics trainiert die tiefsten Schichten der Muskulatur intensiv, ohne die großen Rumpfmuskelgruppen zu vernachlässigen. Die Übungen sind auf aktiviertem Beckenboden aufgebaut. Der Körper wird geformt, gestrafft und das Bindegewebe besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Gleichzeitig verbessert sich die Beweglichkeit, die Gelenke werden geschmeidiger. Durch dieses Training der Tiefenmuskulatur und die anschließende Dehnung und Entspannung werden Sie sich rundum wohler fühlen.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                                      |
|------------|-------------------|----------------------------------------------------------|
| 30.09.2024 | 10:45 - 11:45 Uhr | Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19 |
| 07.10.2024 | 10:45 - 11:45 Uhr | Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19 |
| 14.10.2024 | 10:45 - 11:45 Uhr | Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19 |
| 04.11.2024 | 10:45 - 11:45 Uhr | Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19 |
| 11.11.2024 | 10:45 - 11:45 Uhr | Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19 |
| 18.11.2024 | 10:45 - 11:45 Uhr | Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19 |
| 25.11.2024 | 10:45 - 11:45 Uhr | Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19 |
| 02.12.2024 | 10:45 - 11:45 Uhr | Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19 |
| 09.12.2024 | 10:45 - 11:45 Uhr | Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19 |
| 16.12.2024 | 10:45 - 11:45 Uhr | Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19 |

[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)