

242L58268

Fit mit funktioneller Gymnastik

Beginn	Dienstag, 17.09.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Elke Haegermann
Informationen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und feste Turnschuhe.
Kursort	Obergeschoss, Hauptstraße 141, 69207 Sandhausen

Bringen Sie sich in Bewegung. Beim funktionellen Training werden mehrere Gelenke, Sehnen und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Mit effektiven Übungen wird die ganze Muskulatur trainiert und gekräftigt. Einseitige Alltagsbewegungen werden ausgeglichen. Problemzonen-gymnastik, Ausdauertraining, Stretching sowie Koordinationsschulungen sind Bestandteile des gemischten Programms.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.09.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
24.09.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
08.10.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
15.10.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
22.10.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
05.11.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
12.11.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
26.11.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
03.12.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
10.12.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
07.01.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
14.01.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
28.01.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
04.02.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
11.02.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141

[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