

## 25-7383 Fitness für jederMANN - Jahreskurs

Entgelt	110,00 €
Dauer	33x
Kursleitung	Josef Wegele
Bemerkungen	Bitte mitbringen: feste Hallenturnschuhe, ein blaues Thera-Band (2 m), Gymnastikball, Sprungseil, eine Matte für die Bodenübungen und eine Flasche Wasser zum Trinken.
Kursort	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstraße 16, 90522 Oberasbach

"Ich sollte mich mehr bewegen!" Schon vor dem 50. Geburtstag schwindet so mancher Muskel dahin. Der Wille, dem entgegen zu wirken, ist der erste Schritt. Lassen Sie dem Willen Taten folgen und melden Sie sich zu unserer Männersportgruppe an. Wir dehnen und strecken und kräftigen unseren Körper einmal pro Woche, damit wir geschmeidig bleiben und gar nicht erst Sand ins Getriebe kommt. Mit vielen Gymnastikübungen, Sportsportarten und leichtem Zirkeltraining fördern wir die Beweglichkeit, die Reaktion und das Allgemeinbefinden. Die Vielfalt an Geräten und gelegentlich die passende Musik zu den Übungen sorgen für Abwechslung. Jeder Fitnesslevel ist willkommen. Unser Motto: Einmal in der Woche den Kreislauf in Schwung bringen und sonst kaum beanspruchte, fast vergessene Muskeln und Sehnen wieder spüren. Vorkenntnisse? Sind keine nötig, nur WAMD (Wille zum Anfangen, Mitmachen und Durchhalten). Für die Gefahren des Alltags, wie Glatteis oder Stolperschwelen in der Wohnung, steigen wir auch in die Sturzprophylaxe ein.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
13.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
20.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
27.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
10.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
17.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
24.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
01.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
08.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
15.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
12.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
19.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
26.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
02.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
09.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
23.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16

02.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
09.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
16.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
23.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
13.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
20.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
27.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
04.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
11.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 3, Jahnstr. 18
18.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 3, Jahnstr. 18
08.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
15.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
22.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
29.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
06.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
13.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16
20.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Westseite, Jahnstr. 16

[zur Kursdetail-Seite](#)