

## 25-7469 Cardio-Callanetics

Entgelt	55,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Martina Ilgenfritz
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und -schuhe, Getränk.
Kursort	Gymnasium Oberasbach, Aula, Albrecht-Dürer-Str.9, 90522 Oberasbach

Zu motivierender Musik starten wir jede Stunde mit einem Warm-up, um Muskulatur und Gelenke auf das nachfolgende Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit Ganzkörper- Kräftigungsübungen vorzubereiten. Jede Übung kann auch mit leichteren Alternativen ausgeführt werden, so dass dieser Kurs für jedes Sportlevel geeignet ist. Den Abschluss bilden ein Cool-down, in dem alle aktivierten Muskelgruppen gedehnt werden, und eine Entspannungsrunde, um Ruhe und Gelassenheit zu finden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
02.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
09.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
16.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
23.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
30.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
13.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
20.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
27.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
04.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
11.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
18.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
08.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
15.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
22.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9

[zur Kursdetail-Seite](#)