26-7368 Fit für den Winter mit Schnee und Eis Skigymnastik 50+

Entgelt	36,00 €
Dauer	18x
Kursleitung	Josef Wegele
Bemerkungen	Bitte feste Hallenturnschuhe, Wasserflasche und Handtuch mitbringen.
Kursort	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach

Skifahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern machen Spaß und tun gut, es soll aber auch nicht an der entsprechenden Vorbereitung fehlen. Unsere Ziele sind Koordination von Bewegungsabläufen, Beweglichkeit in den Schultern, Schwung in den Beinen für einen flotten Hüftschwung, Kräftigung der Muskeln und Bänder, sowie Ausdauer. Damit kann das Schnee- und Eisvergnügen kommen! Sie erleben ein vielseitiges Training aus Gymnastik, Beanspruchung der Rumpfmuskulatur und vielen koordinativen Bewegungen.
Die Höhe des Pulses und die Intensität der Übungen mit den entsprechenden Schweißtropfen bestimmen Sie selbst. Wir tragen mit der passenden Musikuntermalung dazu bei, dass Sie auch Spaß an der Anstrengung haben. "Ich habe etwas getan!", dieses gute Gefühl danach ist Ihre Belohnung!

In Kooperation mit der DJK Oberasbach

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
14.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
21.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
28.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
11.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
18.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
25.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
02.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
09.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
16.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
13.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
20.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
27.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
03.02.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
17.02.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
24.02.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
03.03.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47

10.03.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47

zur Kursdetail-Seite