

**26-7384 Fitness für Männer**

Entgelt	60,00 €
Dauer	20x
Kursleitung	Gabriele Brandau
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe und Matte.
Kursort	Hans-Reif-Sportzentrum, Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18, 90522 Oberasbach

Für alle, die schon lange etwas für ihren Körper tun wollen. Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur, Förderung der Kondition und Beweglichkeit. Besonderer Wert wird auf die Rückenmuskulatur und die Problemzone Bauch gelegt. Zur Motivation erfolgt die Begleitung durch Musik.

**Termine**

Datum	Uhrzeit	Ort
28.09.2026	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
05.10.2026	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
12.10.2026	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
19.10.2026	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
26.10.2026	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
09.11.2026	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
16.11.2026	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
23.11.2026	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
30.11.2026	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
07.12.2026	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
14.12.2026	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
21.12.2026	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
11.01.2027	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
18.01.2027	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
25.01.2027	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
01.02.2027	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
15.02.2027	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
22.02.2027	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18
01.03.2027	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18

[zur Kursdetail-Seite](#)