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
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
08.03.2027	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18

15.03.2027	20:15 - 21:00 Uhr	Asbachhalle, Halle 1, Jahnstr. 18

zur Kursdetail-Seite