

26-7436 Fit & Fun Ein effektives Ganzkörpertraining

Entgelt	57,00 €
Dauer	17x
Kursleitung	Heidi Schulz
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe (mit heller Sohle!) und Gymnastikmatte.
Kursort	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20, 90574 Roßtal

Bei flotter Musik werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit durch abwechslungsreiche Trainingsvarianten verbessert. Mit gezielten Dehnübungen und verschiedenen Entspannungstechniken lassen wir die Stunde ausklingen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
05.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
12.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
19.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
26.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
16.04.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
23.04.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
30.04.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
07.05.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
21.05.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
11.06.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
18.06.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
25.06.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
02.07.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
09.07.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
16.07.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
23.07.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20

[zur Kursdetail-Seite](#)