

26-7439 Cardio-Callanetics

Entgelt	48,00 €
Dauer	13x
Kursleitung	Martina Ilgenfritz
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und -schuhe, Getränk.
Kursort	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 3, 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
05.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
12.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
19.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
26.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
16.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
23.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
30.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
07.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
21.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
11.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 3, Albrecht-Dürer-Str.9
18.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 3, Albrecht-Dürer-Str.9
25.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 3, Albrecht-Dürer-Str.9
02.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 3, Albrecht-Dürer-Str.9

[zur Kursdetail-Seite](#)