

26-7440 Ganzkörper-Workout

Entgelt	48,00 €
Dauer	13x
Kursleitung	Martina Ilgenfritz
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Matte, Handtuch, Getränk.
Kursort	Gymnasium Oberasbach, Aula, Albrecht-Dürer-Str.9, 90522 Oberasbach

Mit Musik wärmen wir uns auf und stärken unser Herz-Kreislauf-System. Anschließend kräftigen wir unseren gesamten Körper mit verschiedenen Übungen. Zum Abschluss dehnen und entspannen wir unsere Muskeln. Unser Ziel: Fit für den Alltag.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
12.03.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
19.03.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
26.03.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
16.04.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
23.04.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
30.04.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
07.05.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
21.05.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
11.06.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
18.06.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
25.06.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
02.07.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9

[zur Kursdetail-Seite](#)