

## 26-7442 Body- und Rückenfit

Entgelt	44,00 €
Dauer	11x
Kursleitung	Regina Jubl
Bemerkungen	Bitte Turnschuhe, bequeme Kleidung, evtl. ein Handtuch und ein Getränk mitbringen. Falls vorhanden: Theraband.
Kursort	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach

Zu Beginn wärmen wir uns mit leichten Fitness-Schritten zur Musik auf. Es folgt ein Ganzkörpertraining, bei dem wir gezielt Muskeln aufbauen, Koordination und Ausdauer trainieren und nebenbei die Figur formen. Zum Schluss dehnen wir uns beim Stretching und entspannen mit entsprechenden Übungen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
11.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
25.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
22.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
29.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
06.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
13.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
20.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
10.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
17.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
24.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

[zur Kursdetail-Seite](#)