

## 26-7444 Body Workout

Entgelt	40,50 €
Dauer	10x
Kursleitung	Marianne Auhuber
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und -schuhe, Getränk.
Kursort	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 3, Albrecht-Dürer-Str. 9, 90522 Oberasbach

In diesem Kurs beginnen wir zu motivierender Musik zunächst mit einem Warm-up, das alle Muskeln, Bänder und Gelenke mobilisieren und aufwärmen soll, um im darauffolgenden Ganzkörper-Workout alle Muskelgruppen wie Arme, Beine und Rumpf durch funktionale Übungen zu kräftigen. Funktionale Kräftigungsübungen sind solche, die mehrere Muskelgruppen in einer Übung vereinen und auch Koordination und Gleichgewicht dabei nicht zu kurz kommen lassen. Im anschließenden Cool-down dehnen wir die in diesem Workout beanspruchten Muskelgruppen sanft und lassen Körper und Geist durch eine wohltuende Entspannungseinheit zur Ruhe kommen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
26.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
16.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
30.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
07.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
21.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 3, Albrecht-Dürer-Str.9
11.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 3, Albrecht-Dürer-Str.9
18.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 3, Albrecht-Dürer-Str.9
25.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 3, Albrecht-Dürer-Str.9
02.07.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 3, Albrecht-Dürer-Str.9

[zur Kursdetail-Seite](#)