

26-7450 Bodyfit - Stabilität und Beweglichkeit

Entgelt	40,50 €
Dauer	10x
Kursleitung	Erika Beckers
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Handtuch, feste Schuhe, Matte und ein Getränk.
Kursort	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstraße 16, 90522 Oberasbach

"Bodyfit" ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, das darauf abzielt, die allgemeine Fitness durch eine Kombination verschiedener Übungselemente zu verbessern. Der Fokus liegt auf der Steigerung von Kraft, Ausdauer und Körperhaltung. Es ist ein vielseitiges Workout, das sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist, da die Intensität der Übungen oft individuell angepasst werden kann.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.04.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
27.04.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
04.05.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
11.05.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Asbachhalle, Halle 2, Jahnstr. 18
18.05.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Asbachhalle, Halle 2, Jahnstr. 18
08.06.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
15.06.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
22.06.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
29.06.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
06.07.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16

[zur Kursdetail-Seite](#)