

## 26-7451 Bodyfit - Stabilität und Beweglichkeit

Entgelt	40,50 €
Dauer	10x
Kursleitung	Erika Beckers
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe, Handtuch und Getränk. Wer mag, kann gerne Hanteln und/ oder Fußmanschetten mitbringen.
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	19:40 - 20:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
27.04.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
04.05.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
11.05.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Asbachhalle, Halle 2, Jahnstr. 18
18.05.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Asbachhalle, Halle 2, Jahnstr. 18
08.06.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
15.06.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
22.06.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
29.06.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
06.07.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16

[zur Kursdetail-Seite](#)