

26-7468 Callanetics für den ganzen Körper

Entgelt	55,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Martina Ilgenfritz
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und -schuhe, Getränk.
Kursort	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstraße 16, 90522 Oberasbach

Zu beschwingter Musik starten wir jede Stunde mit einem Warm-up, um die Muskulatur aufzuwärmen und alle Gelenke zu mobilisieren, um dann mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper fortzufahren. Auch Übungen zur Verbesserung der Balance und Koordination sind hier mit dabei. Jede Übung kann auch mit leichteren Alternativen ausgeführt werden, so dass dieser Kurs für jedes Sportlevel geeignet ist. Den Abschluss bilden ein Cool-down, in dem alle aktivierten Muskelgruppen gedehnt werden, und eine Entspannungsrunde, um mit Ruhe und Gelassenheit in den Tag starten zu können.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
30.09.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
07.10.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
14.10.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
21.10.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
28.10.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
11.11.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
18.11.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
25.11.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
02.12.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
09.12.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
16.12.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
13.01.2027	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
20.01.2027	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
27.01.2027	10:45 - 11:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16

[zur Kursdetail-Seite](#)