26-7469 Cardio-Callanetics

Entgelt	50,50 €
Dauer	11x
Kursleitung	Martina Ilgenfritz
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und -schuhe, Getränk.
Kursort	Gymnasium Oberasbach, Aula, Albrecht-Dürer-Str.9, 90522 Oberasbach

Zu motivierender Musik starten wir jede Stunde mit einem Warm-up, um Muskulatur und Gelenke auf das nachfolgende Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit Ganzkörper- Kräftigungsübungen vorzubereiten. 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 Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
01.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
08.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
22.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
29.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
12.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
19.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
26.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
03.12.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
10.12.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9
17.12.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Aula, EG, Albrecht-Dürer-Str.9

zur Kursdetail-Seite