26-7472 Body- und Rückenfit

Entgelt	56,00 €
Dauer	14x
Kursleitung	Regina Jubl
Bemerkungen	Bitte Turnschuhe, bequeme Kleidung, evtl. ein Handtuch und ein Getränk mitbringen. Falls vorhanden: Theraband.
Kursort	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach

Zu Beginn wärmen wir uns mit leichten Fitness-Schritten zur Musik auf. Es folgt ein Ganzkörpertraining, bei dem wir gezielt Muskeln aufbauen, Koordination und Ausdauer trainieren und nebenbei die Figur formen. Zum Schluss dehnen wir uns beim Stretching und entspannen mit entsprechenden Übungen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
07.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
14.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
21.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
28.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
11.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
18.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
25.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
02.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
09.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
16.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
13.01.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
20.01.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
27.01.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

zur Kursdetail-Seite