# 26-7476 Fit & Fun Ein effektives Ganzkörpertraining

| | |
|---|---|
| Entgelt | 50,00 € |
| Dauer | 15x |
| Kursleitung | Heidi Schulz |
| Bemerkungen | Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe (mit heller Sohle) und Gymnastikmatte. |
| Kursort | Grundschule (GSR), Turnhalle, , Schulstraße 20, 90574 Roßtal |

Bei flotter Musik werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit durch abwechslungsreiche Trainingsvarianten verbessert. Mit gezielten Dehnübungen und verschiedenen Entspannungstechniken lassen wir die Stunde ausklingen.

## Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 24.09.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 01.10.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 08.10.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 15.10.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 22.10.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 29.10.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 12.11.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 19.11.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 26.11.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 03.12.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 10.12.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 17.12.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 14.01.2027 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 21.01.2027 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |
| 28.01.2027 | 18:45 - 19:45 Uhr | Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20 |

zur Kursdetail-Seite