

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, UG, 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](#)