

26-7477 FitMix – Stabilität, Beweglichkeit und Fitness

Entgelt	44,00 €
Dauer	11x
Kursleitung	Ronny Krämer
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe und eine Gymnastikmatte.
Kursort	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstraße 16, 90522 Oberasbach

FitMix ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Körperhaltung. Durch vielfältige Übungen werden Stabilität und allgemeine Fitness gezielt gefördert. Die Intensität kann individuell angepasst werden, sodass sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene, unabhängig von Alter oder Leistungsfähigkeit, teilnehmen können. Das Training eignet sich ideal als Ausgleich zum stressigen Alltag oder für alle, die sich mehr bewegen möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
28.09.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
05.10.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
12.10.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
19.10.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
26.10.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
09.11.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
16.11.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
23.11.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
30.11.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
14.12.2026	18:40 - 19:40 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16

[zur Kursdetail-Seite](#)