

26-7478 Body- und Rückenfit

Entgelt	32,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Regina Jubl
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, evtl. ein Handtuch und ein Getränk mitbringen. Falls vorhanden: ein Theraband.
Kursort	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstraße 16, 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
09.11.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
16.11.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
23.11.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
30.11.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
14.12.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
11.01.2027	19:45 - 20:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
18.01.2027	19:45 - 20:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16
25.01.2027	19:45 - 20:45 Uhr	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstr. 16

[zur Kursdetail-Seite](#)