

26-7478 Bodyfit - Stabilität und Beweglichkeit

Entgelt	32,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Meike Greulich
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Matte, Handtuch und Getränk.
Kursort	Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnhalle, Ostseite, Jahnstraße 16, 90522 Oberasbach

"Bodyfit" ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, das darauf abzielt, die allgemeine Fitness durch eine Kombination verschiedener Übungselemente zu verbessern. Der Fokus liegt auf der Steigerung von Kraft, Ausdauer und Körperhaltung. Es ist ein vielseitiges Workout, das sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist, da die Intensität der Übungen individuell angepasst werden kann. Balance-, Koordinations- und Stabilisationsübungen fördern zusätzlich die Körperwahrnehmung im Alltag.

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](#)