

## A2506558 High Energy - mit Schwung zu mehr Fitness

Beginn Mittwoch, 30.04.2025, 09:30 - 10:30 Uhr

Kursgebühr 58,70 €

Dauer 11 Termine

Kursleitung Aggi Beer

Kursort , Korseifener Str. 27, 51597 Morsbach

„High Energy“ ist ein Ganzkörpertraining, bei dem wir bei abwechslungsreicher Musik und mit viel Spaß an der Bewegung gemeinsam unsere Kondition erhöhen, unsere Muskeln aktivieren und damit unsere Kraft und Mobilität steigern. In der Aufwärmphase bereiten wir unseren Körper allmählich auf den darauffolgenden Belastungspart vor, bei dem weniger die Koordination als vielmehr die Kondition im Mittelpunkt steht. Beim anschließenden Cool Down mit Stretching und Entspannung helfen wir dem Körper zu regenerieren und startklar für den Tag zu sein.

Der Kurs richtet sich an geübte und ungeübte Sportlerinnen und Sportler aller Altersklassen, die ihren sportlichen Ehrgeiz entdecken bzw. weiter fördern wollen.

Sportliche Kleidung und Gymnastikmatte bitte nicht vergessen...

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort  |
|------------|-------------------|--|
| 30.04.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27 |
| 07.05.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27 |
| 14.05.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27 |
| 21.05.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27 |
| 28.05.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27 |
| 04.06.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27 |
| 11.06.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27 |
| 18.06.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27 |
| 25.06.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27 |
| 02.07.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27 |
| 09.07.2025 | 09:30 - 11:00 Uhr | Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27 |