

A2606557 High Energy - mit Schwung zu mehr Fitness

Beginn	Donnerstag, 29.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	43,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Aggi Beer
Kursort	, Hahner Str. 31, 51597 Morsbach

„High Energy“ ist ein Ganzkörpertraining, bei dem wir bei abwechslungsreicher Musik und mit viel Spaß an der Bewegung gemeinsam unsere Ausdauer 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 bereiten wir unseren Körper auf die wohlverdiente Regeneration vor.

Der Kurs richtet sich an Sportlerinnen und Sportler aller Altersklassen, die ihre Fitness wiederentdecken bzw. weiter steigern wollen.

Sportliche Kleidung und Gymnastikmatte bitte nicht vergessen...

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
05.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
19.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
26.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
05.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
12.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
19.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
26.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31