

B2505601 fit und entspannt - effektives Training für den ganzen Körper

Beginn Dienstag, 09.09.2025, 19:40 - 20:40 Uhr

Kursgebühr 36,60 €

Dauer 8 Termine

Kursleitung Sonja Haase

Kursort , Landwehrstr. 9, 51709 Marienheide

In diesem Kurs erleben Sie ein effektives Fitnessstraining für den ganzen Körper. Sie trainieren Ihre Flexibilität und Beweglichkeit sowie die Koordination. Sie kräftigen dabei die Muskulatur des ganzen Körpers gezielt und wirbelsäulenschonend.

Auch Elemente aus den Bereichen Pilates und Yoga fließen mit ein.

Nach der Belastung runden Stretching und verschiedene Entspannungstechniken das Programm ab - alles geeignet, um Ihr Training auch zu Hause fortsetzen zu können!

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.09.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
16.09.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
07.10.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
28.10.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
04.11.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
11.11.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
18.11.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
25.11.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9