

B2606600 Schwungvoll fit – Aerobic für Kraft und Ausdauer

Beginn	Dienstag, 15.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
--------	---

Kursgebühr	43,00 €
------------	---------

Dauer	8 Termine
-------	-----------

Kursleitung	Nadine Eiteneuer
-------------	------------------

Kursort	, Hahner Str. 31, 51597 Morsbach
---------	----------------------------------

Es erwartet Sie ein Ganzkörperprogramm zur Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Unterstützt durch peppige Musik werden leichte Choreographien erlernt. Nach einer Aufwärmphase folgt ein Cardioteil, der das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt. Im Anschluss an die Belastungsphase runden Stretching und Entspannungstechniken das Programm ab.

Geeignet für neu Einsteigende sowie Fortgeschrittene.

Bitte Handtuch, Getränk und eine Matte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
22.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
29.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
06.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
13.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
03.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
10.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
17.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31