

## Fitness und Konditionstraining für Fortgeschrittene

Fitness- und Konditionstraining für Fortgeschrittene

Hierbei handelt es sich um ein ganzheitliches Angebot mit dem Ziel, die Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden zu verbessern. Ausdauertraining nach moderner Musik stärkt die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit und fördert die Koordinationsfähigkeit. Gymnastische Übungen lockern verspannte Muskulatur, dehnen insbesondere die zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen und kräftigen die zur Abschwächung neigende Muskulatur. Angenehme Körpererfahrungen steigern das Wohlbefinden. Bitte Iso- oder Gymnastikmatte und feste Turnschuhe mitbringen.

Dozent(en):	Schmidt, Gabriele
Veranstaltungsort:	Solms-Oberndorf, Grundschule
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 27.01.2020 - Mo. 25.05.2020
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	17

### Einzeltermine

27.01.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
03.02.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
10.02.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
17.02.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
02.03.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
09.03.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
16.03.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
23.03.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
30.03.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
20.04.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
27.04.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
04.05.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
11.05.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
18.05.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
25.05.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule