

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. 28.01.2019 - Mo. 20.05.2019
Dauer:	14 Termine
Gebühren:	59,74 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	17

Einzeltermine

28.01.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
04.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
11.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
18.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
25.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
11.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
18.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
25.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
01.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
08.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
29.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
06.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
13.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
20.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule