

Neuer Kurs: „Fit in den Tag“

Kursbeginn : sofort

Kursleiter: Heike Beier

Kursdauer: 10 Wochen à 45 Minuten

Kursgebühr: 60,00 €

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 07:15 Uhr bis 08:00 Uhr

Ort : Vereinshaus Geschwister- Scholl- Straße



In unserem Angebot legen wir unser Hauptaugenmerk auf Grundlagenfitness, Rücken-und Bauchmuskel-Stärkung, Rumpfstabilität, Koordination, Motorik und Ausdauer. Es ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining bei dem mit verschiedenen kleinen Hilfsmitteln gearbeitet wird.

In diesem Bewegungsprogramm werden Bewegungsmuster integriert, die Sie auch im Alltag anwenden können.

Der Kurs eignet sich für alle Trainings- und Altersstufen.