

252-R3J071 Sanfte Gymnastik - AUCH FÜR MÄNNER Das Fitnessprogramm für Körperform und Haltung

Beginn	Montag, 22.09.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Brigitte Ruttinger
Mitzubringen	Hallenturnschuhe, Fitnessband und Isomatte
Kursort	Schulzentrum Gangkofen (Turnhalle), Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mit ansprechender Musik bringen wir uns in Schwung und lockern den Körper von Kopf bis Fuß. Für Gymnastikübungen gehen wir auf die Matte und werden abwechselnd kräftigen, mobilisieren und dehnen. Abschließend runden verschiedene Entspannungsmöglichkeiten das Programm ab.

Termine

Datum		Ort
22.09.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
29.09.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
06.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
13.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
20.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
27.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
10.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
17.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
24.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
01.12.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)