

252-R3J081 Fit und beweglich - AUCH FÜR MÄNNER

Beginn	Montag, 22.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Brigitte Ruttinger
Mitzubringen	Hallenturnschuhe, Fitnessband und Isomatte
Kursort	Schulzentrum Gangkofen (Turnhalle), Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung von Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die Stunde teilt sich auf in 20% Konditionstraining, 50% Übungen zur Figurformung & Muskelkräftigung und 30% Stretching, Körperbewusstsein & Entspannung. Diese runde Stunde ist auch gut für Fitness-(Wieder-)Einsteiger geeignet.

Termine

Datum		Ort
22.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
29.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
06.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
13.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
20.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
27.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
10.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
17.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
24.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
01.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)