

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

Beginn	Montag, 21.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	32,00 €
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
21.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
28.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
05.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
12.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
19.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
26.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
09.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
16.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
23.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
30.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)