

262-R3J072 Sanfte Gymnastik - AUCH FÜR MÄNNER Das Fitnessprogramm für Körperform und Haltung

Beginn	Montag, 11.01.2027, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	29,00 €
Dauer	9 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
11.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
18.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
25.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
01.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
15.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
22.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
01.03.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
08.03.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
15.03.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)