

262-R3J073 Fit und beweglich - AUCH FÜR MÄNNER

Beginn	Montag, 21.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	32,00 €
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	
21.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
28.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
05.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
12.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
19.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
26.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
09.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
16.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
23.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
30.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)