

262-R3J074 Fit und beweglich - AUCH FÜR MÄNNER

Beginn	Montag, 11.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	29,00 €
Dauer	9 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
11.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
18.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
25.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
01.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
15.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
22.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
01.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
08.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle
15.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)