

## BHO30232 Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

Beginn	Freitag, 04.10.2019, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	48,00 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	0,00 € (inkl. MwSt.)
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Angelina Staab
Kursort	, ,

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können diese erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.10.2019	09:30 - 10:30 Uhr	Hohenberg, PhysioPraxis, Greimweg 1
11.10.2019	09:30 - 10:30 Uhr	Hohenberg, PhysioPraxis, Greimweg 1
18.10.2019	09:30 - 10:30 Uhr	Hohenberg, PhysioPraxis, Greimweg 1
29.11.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Hohenberg, PhysioPraxis, Greimweg 1
06.12.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Hohenberg, PhysioPraxis, Greimweg 1
13.12.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Hohenberg, PhysioPraxis, Greimweg 1
20.12.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Hohenberg, PhysioPraxis, Greimweg 1
10.01.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Hohenberg, PhysioPraxis, Greimweg 1
17.01.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Hohenberg, PhysioPraxis, Greimweg 1
24.01.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Hohenberg, PhysioPraxis, Greimweg 1

[zur Kursdetail-Seite](#)