

BMR30262 Fit am Vormittag

Beginn	Dienstag, 10.09.2019, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	52,00 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	41,50 € (inkl. MwSt.)
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Doris Gimmel
Kursort	EKH Gym, Fikentscher Str. 24, 95615 Marktredwitz

Beginnen Sie den Tag mit einer Gymnastik, die Ihren Körper strafft und fit erhält. Durch gezieltes Ausdauer- und Krafttraining werden alle großen Muskelgruppen angesprochen. Deshalb wird auch mit Hanteln, Gewichtsmanschetten und Therabändern trainiert. Dehnübungen schließen den Vormittag ab. Um dabei auch Spaß zu haben, ist etwas Kondition nötig. Hinweise: Bedingt für Schwangere geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.09.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
17.09.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
24.09.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
01.10.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
15.10.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
22.10.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
05.11.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
12.11.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
19.11.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
26.11.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
03.12.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
10.12.2019	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)