

## DMR30261 Fit am Vormittag - Livestream

Beginn Dienstag, 12.01.2021, 10:00 - 11:00 Uhr

Kursgebühr 43,50 € (inkl. MwSt.)

Kursgebühr ermäßigt 35,00 € (inkl. MwSt.)

Dauer 10 Termine

Kursleitung Doris Gimmel

Kursort , ,

Beginnen Sie den Tag mit einer Gymnastik, die Ihren Körper in Schwung bringt, fit macht und kraftvoll durch die Woche trägt. Aktuelle Fitnessworkouts ( MaxxF, Bodyweight Training, HIIT, Sensomotorik Training) kombiniert mit klassischen Gymnastikprogrammen ( Aerobic, Step Aerobic, Flexi-Bar, Workout mit Gewichtshandeln) kräftigen alle großen Muskelgruppen und trainieren schonend Ihr Herz-Kreislauf System. Übungen mit dem Theraband, Pilates- und Pezziball runden die Stunden ab.

Um dabei Spaß zu haben ist etwas Grundfitness nötig.

Hinweis: Bedingt auch für Schwangere geeignet.

Der Kurs findet als Präsenzveranstaltung und online im Livestream statt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
19.01.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
26.01.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
02.02.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
09.02.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
23.02.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
02.03.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
09.03.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
16.03.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
23.03.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream

[zur Kursdetail-Seite](#)