

FMR30262 Fit am Vormittag

Beginn Dienstag, 07.09.2021, 10:00 - 11:00 Uhr

Kursgebühr 56,00 € (inkl. MwSt.)

Kursgebühr ermäßigt 45,00 € (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.

Hinweis: Bedingt auch für Schwangere geeignet.

Der Kurs findet in den Herbstferien statt und pausiert am 28.9. & 5.10.2021.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.09.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
14.09.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
21.09.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
12.10.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
19.10.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
26.10.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
09.11.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
16.11.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
23.11.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
30.11.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
07.12.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
14.12.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)