

Präventives Muskel- und Fitnesstraining für Männer

Unzufrieden mit Kondition, Kraft und Körperhaltung? Dann sind Sie hier richtig! Denn das in diesem Kurs angebotene Trainingsprogramm, das ausgewählte Übungen der funktionellen Gymnastik aus den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination sowie Elemente der Rückenschule enthält, wird Ihnen nach nur wenigen Übungsangeboten aufzeigen, wie schnell durch gezieltes Training Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden gesteigert werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Handtuch.

Kurs-Nr.	96-034 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Wolfgang Haibach
Daten und Kosten	Donnerstag, 13.11.2025, 19:45 - 20:45 Uhr
	51,00 Euro
Veranstaltungsort	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle Bokeloher Str. 22, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.11.2025	19:45 - 20:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
20.11.2025	19:45 - 20:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
27.11.2025	19:45 - 20:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
04.12.2025	19:45 - 20:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
11.12.2025	19:45 - 20:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
18.12.2025	19:45 - 20:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
08.01.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
15.01.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
22.01.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle