

Ganzkörpertraining für Frauen

Mit wohltuenden und herausfordernden Bewegungsübungen und kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie im Kurs Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Vielfältige Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur verbessern Fitness, Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit, Körpergefühl und Körperhaltung. Damit stärken Sie Ihre Gesundheit und lernen im (Berufs-/Familien-)Alltag schonender mit Stress umzugehen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Kurs-Nr.	96-039 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Josefina Schäfer
Daten und Kosten	Mittwoch, 12.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
	51,00 Euro
Veranstaltungsort	Overbergschule Sporthalle Clemensstr. 1, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
19.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
26.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
03.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
10.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
17.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
07.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
14.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
21.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle