

Präventionsgymnastik für Frauen

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das den Körper strafft und die Muskeln kräftigt. Es werden funktionelle Übungen zur Verbesserung und Gesunderhaltung des ganzen Körpers durchgeführt, insbesondere für den Bauch, aber auch Beine, Po und Rücken. Kreislauf und Stoffwechsel werden in Schwung gebracht, Gewebeschwächen und Haltungsfehlern entgegengewirkt. Zum Abschluss sorgen Dehn- und Entspannungsübungen für körperliches Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Handtuch und Isomatte.

Kurs-Nr.	96-212 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Karin Voigt
Daten und Kosten	Donnerstag, 13.11.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
	51,00 Euro
Veranstaltungsort	Ansgarischule Haren, Sporthalle Ansgariweg 11, 49733 Haren (Ems)
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle
20.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle
27.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle
04.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle
11.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle
18.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle
08.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle
15.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle
22.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle