

Präventives Bodyforming mit Stretch und Relax

Gymnastik und Entspannung für den ganzen Körper. Mit und ohne Steps trainieren Sie mit leichten Choreografien Ihren ganzen Körper mit Musik, Spaß und Power. Nach dem Aufwärmen gibt es gezielte Übungen nicht nur für die klassischen Problemzonen (Bauch, Beine, Po), sondern auch für die Hüften, den Oberkörper und die Oberarme - zur Körperformung und Fettverbrennung. Bei diesem Kurs soll zu später Stunde die Entspannung nicht zu kurz kommen - deswegen gibt es zum Ausklang ein besonderes Stretch- und Relaxprogramm.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-231 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Ursula Herbers
Daten und Kosten	Mittwoch, 20.08.2025, 20:10 - 21:10 Uhr
	61,80 Euro
Veranstaltungsort	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken Wesuweer Hauptstr. 46, 49733 Haren (Ems)
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.08.2025	20:10 - 21:10 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
27.08.2025	20:10 - 21:10 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
03.09.2025	20:10 - 21:10 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
10.09.2025	20:10 - 21:10 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
17.09.2025	20:10 - 21:10 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
24.09.2025	20:10 - 21:10 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
01.10.2025	20:10 - 21:10 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
08.10.2025	20:10 - 21:10 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
29.10.2025	20:10 - 21:10 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
05.11.2025	20:10 - 21:10 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken