

Aerobic + Step-Aerobic + Rückentraining + BBP

In diesem Kurs erwartet dich ein umfassendes Training, das deinen Körper stärkt und das Gruppenerlebnis fördert. Mit Aerobic, Step-Aerobic sowie Koordinations- und Kräftigungsübungen mit Kleingeräten bringen wir unseren Körper in Schwung und Form. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für einen perfekten Abschluss. Die rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik sorgen für ein verbessertes Körpergefühl und beleben unsere Seele. Mach mit und erlebe die Vorteile eines ganzheitlichen Trainings!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-236 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Ursula Herbers
Daten und Kosten	Freitag, 14.11.2025, 08:30 - 09:30 Uhr
	49,20 Euro
Veranstaltungsort	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken Wesuweer Hauptstr. 46, 49733 Haren (Ems)
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
21.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
28.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
05.12.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
12.12.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
09.01.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
16.01.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
23.01.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken