

Fitnessstraining

Das Training richtet sich an alle, die Lust haben ihren Körper durch Bewegung fit zu halten und Muskeln aufzubauen. Inhalte sind unter anderem: Übungen für den ganzen Körper und bestimmte Körperregionen, Rückenfitness, Ausdauertraining, Beckenbodenübungen, Faszientraining. Abwechselnd werden wir uns verschiedenen Muskelgruppen widmen und diese trainieren.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr.	96-312 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Rebecca Brinker
Daten und Kosten	Montag, 25.08.2025, 19:35 - 20:35 Uhr
	47,00 Euro
Veranstaltungsort	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6 Am Wasserturm 5, 49740 Haselünne
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.08.2025	19:35 - 20:35 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
01.09.2025	19:35 - 20:35 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
08.09.2025	19:35 - 20:35 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
15.09.2025	19:35 - 20:35 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
22.09.2025	19:35 - 20:35 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
29.09.2025	19:35 - 20:35 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
06.10.2025	19:35 - 20:35 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
27.10.2025	19:35 - 20:35 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6