

Fitness-Training - Ausdauer für Frauen

Ein vielseitiges Bewegungsprogramm für Frauen mit abwechslungsreicher Musik. Nach einer Aufwärmphase wird durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Übungen aus der Funktionsgymnastik steigern die Mobilisation der Gelenke und kräftigen Bauch, Beine, Po und Rücken. Entspannungsübungen sorgen für einen erholsamen Stundenausklang.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe und ein Handtuch.

Kurs-Nr.	96-315 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Carmen Jacobs
Daten und Kosten	Montag, 03.11.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
	51,00 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
03.11.2025	16:30 - 17:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
10.11.2025	16:30 - 17:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
17.11.2025	16:30 - 17:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
24.11.2025	16:30 - 17:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
01.12.2025	16:30 - 17:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
08.12.2025	16:30 - 17:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
15.12.2025	16:30 - 17:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
12.01.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
19.01.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6