

Fitness-Training mit Power

Es erwartet Sie ein Programm aus gezielten Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers. Um die Fettverbrennung anzukurbeln werden ebenfalls Ausdauerkomponenten eingebaut. Wir trainieren mit verschiedenen Geräten alle Hauptmuskelgruppen bei mitreißender Musik. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein großes und ein kleines Handtuch und Sportkleidung.

Kurs-Nr.	96-508 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Sabine Bollmer
Daten und Kosten	Mittwoch, 12.11.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
	47,00 Euro
Veranstaltungsort	Gymnastikraum SV Dalum Zum Sportzentrum 5, 49744 Geeste
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
19.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
26.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
03.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
10.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
17.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
14.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum
21.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Gymnastikraum SV Dalum