

Ganzkörpertraining für mehr Vitalität und Wohlbefinden

In diesem Kurs steht Ihr gesamter Körper im Mittelpunkt! Erleben Sie ein intensives Ganzkörpertraining, das gezielt auf Muskelaufbau, Körperstraffung, Verbesserung der Kondition und Rückentraining abzielt. Die abwechslungsreichen Übungen fördern nicht nur Ihre körperliche Fitness, sondern stärken auch gezielt Ihren Rücken. Lassen Sie sich von motivierenden Bewegungsabläufen mitreißen, während Sie unter professioneller Anleitung an Ihrer Kraft, Ausdauer und Körperstraffung arbeiten. Ein umfassendes Training für mehr Wohlbefinden und eine gestärkte Körpermitte! Bei gutem Wetter verlagern wir das Training nach draußen, damit Sie die frische Luft und die Natur genießen können. Für Einsteigende bis Geübte.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung.

Kurs-Nr.	96-608 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Birgit Schulte
Daten und Kosten	Dienstag, 11.11.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
	47,00 Euro
Veranstaltungsort	Marienschule Twist, Turnhalle Auf dem Bült 29, 49767 Twist
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle
18.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle
25.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle
02.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle
09.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle
16.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle
13.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle
20.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Marienschule Twist, Turnhalle