

241L51678

SOMMER: Fitness Training im Freien

Beginn	Dienstag, 16.07.2024, 18:45 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	41,00 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Elke Haegermann
Informationen	Bitte mitbringen: an das Wetter angepasste Kleidung, geeignete Sportschuhe sowie Sonnenschutz, Mütze, Getränk nach Bedarf.
Kursort	Trimm-Dich-Pfad, Wingertstr./Waldstr., 69207 Sandhausen

Gemeinsam an der frischen Luft zu trainieren macht Spaß und ist gesund! Zunächst wärmen wir uns bei zügigem Gehen auf und bringen unseren Kreislauf in Schwung. An mehreren Stationen werden wir mit Übungen aus der funktionellen Gymnastik unsere Arm- Bauch- und Rückenmuskulatur trainieren. Wir verbessern unsere Ausdauer, stärken Muskulatur und Gelenke und schulen unsere Koordination. Dehnübungen am Ende der Stunde runden das abwechslungsreiche Trainingsprogramm ab.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.07.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. am Trimm-Dich-Pfad, Ende Waldstr.
23.07.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. am Trimm-Dich-Pfad, Ende Waldstr.
30.07.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. am Trimm-Dich-Pfad, Ende Waldstr.
06.08.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. am Trimm-Dich-Pfad, Ende Waldstr.
13.08.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. am Trimm-Dich-Pfad, Ende Waldstr.
20.08.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. am Trimm-Dich-Pfad, Ende Waldstr.
27.08.2024	18:45 - 20:00 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. am Trimm-Dich-Pfad, Ende Waldstr.

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb