

Aktuelle Kurstermine

Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung

→ Anmeldeschluss 12.09.2021



Woche 1

Kurseinheit 1 Beweglichkeit

- Mo, 13.09.2021 19:00 Uhr
- Mo, 13.09.2021 09:00 Uhr

Kurseinheit 2 Balance

- Mi, 15.09.2021 19:00 Uhr
- Fr, 17.09.2021 09:00 Uhr

Woche 2

Kurseinheit 3 Sturzprophylaxe

- Mo, 20.09.2021 19:00 Uhr
- Mo, 20.09.2021 09:00 Uhr

Kurseinheit 4 Ganzkörperfitness

- Mi, 22.09.2021 19:00 Uhr
- Fr, 24.09.2021 09:00 Uhr

Woche 3

Kurseinheit 5 Rückentraining

- Mo, 27.09.2021 19:00 Uhr
- Mo, 27.09.2021 09:00 Uhr

Kurseinheit 6 Myofasciales Training

- Mi, 29.09.2021 19:00 Uhr
- Fr, 01.10.2021 09:00 Uhr

Woche 4

Kurseinheit 7 Rumpfstabilisation

- Mo, 04.10.2021 19:00 Uhr
- Mo, 04.10.2021 09:00 Uhr

Kurseinheit 8 Trainingsgestaltung

- Mi, 06.10.2021 19:00 Uhr
- Fr, 08.10.2021 09:00 Uhr