

Aktuelle Kurstermine

Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung

→ Anmeldeschluss 16.08.2020



Woche 1

Kurseinheit 1 Beweglichkeit

- Mo, 17.08.2020 19:00 Uhr
- Di, 18.08.2020 09:00 Uhr

Kurseinheit 2 Balance

- Mi, 19.08.2020 19:00 Uhr
- Fr, 21.08.2020 09:00 Uhr

Woche 2

Kurseinheit 3 Sturzprophylaxe

- Mo, 24.08.2020 19:00 Uhr
- Di, 25.08.2020 09:00 Uhr

Kurseinheit 4 Ganzkörperfitness

- Mi, 26.08.2020 19:00 Uhr
- Fr, 28.08.2020 09:00 Uhr

Woche 3

Kurseinheit 5 Rückentraining

- Mo, 31.08.2020 19:00 Uhr
- Di, 01.09.2020 09:00 Uhr

Kurseinheit 6 Myofasciales Training

- Mi, 02.09.2020 19:00 Uhr
- Fr, 04.09.2020 09:00 Uhr

Woche 4

Kurseinheit 7 Rumpfstabilisation

- Mo, 07.09.2020 19:00 Uhr
- Di, 08.09.2020 09:00 Uhr

Kurseinheit 8 Trainingsgestaltung

- Mi, 09.09.2020 19:00 Uhr
- Fr, 11.09.2020 09:00 Uhr