Workout 50 +

Kursnummer 27Z241175

Beginn Donnerstag, 21.01.2027, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Roseta Heyn

Kursentgelt 54,00 €

Der Kurs beginnt mit einem Warm-up, bei welchem auch ein Stepp zum Einsatz kommt. Anschließend folgen Übungen mit und ohne Gewichten, so dass Kraft und Koordination bei motivierender Musik trainiert werden.
Wer Spaß an Bewegung hat und etwas für seine Gesundheit tun möchte, ist herzlich willkommen.
In diesem Angebot werden sowohl die korrekte Ausführung der Übungen als auch die zugrunde liegenden Hintergründe (z. B. welche Übung welchem Zweck dient) vermittelt. Darüber hinaus werden Kompetenzen aufgebaut, die dazu befähigen, präventive Übungen eigenständig in den Alltag zu integrieren.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
11.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
18.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
25.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
04.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
11.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
18.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite