Workout 50 +

Kursnummer 27Z241176

Beginn Donnerstag, 08.04.2027, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Roseta Heyn

Kursentgelt 67,00 €

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
08.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
29.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
13.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
20.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
17.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
24.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite