C3229 Fitness für Männer

Beginn	Dienstag, 16.09.2025, 20:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Petra Schwenter
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Fitnesskurse sind nur was für Frauen? Ganz im Gegenteil! Der Kurs ist die ideale Ergänzung zu Lauftraining und Hantelbank, darüber hinaus jedoch geeignet für Einsteiger und ein perfekter Ausgleich für die stundenlange Arbeit am Schreibtisch. Mit Hanteln, Tubes etc. werden nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch andere sportmotorische Fähigkeiten wie Koordination, Stabilität und Flexibilität trainiert. Für die Regeneration am Ende der Stunde sorgen Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

aum 135, Bewegungsraum
aum 135, Bewegungsraum