

## AX30215 Fitness-Mix

Beginn	Mittwoch, 31.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	66,86 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Nadine Schulz
Informationen	bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Pilatesball wenn vorhanden
Kursort	, ,

Im Verlauf dieses Kurses werden Sie unterschiedlichste Trainingsformen ausüben. Vom klassischen Bodyweight-Training, über Pilates, Faszien- und Zirkeltraining, bis hin zum hochintensiven Intervalltraining haben wir ein abwechslungsreiches Semester vor uns. Der Mix aus Ausdauer- und Kräftigungstraining ist gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.01.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
14.02.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
21.02.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
28.02.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
06.03.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
13.03.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
20.03.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
10.04.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
17.04.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
24.04.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
08.05.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
15.05.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
29.05.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
05.06.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
12.06.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule
19.06.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Uedorf Verbundschule

[zur Kursdetail-Seite](#)