262-7520 Fitness & Wellness = Wohlbefinden

Beginn	Mittwoch, 16.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	105,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Anna Hauser
Kursort	Grundschule Reit im Winkl, Schulweg 1, 83242 Reit im Winkl

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Freude an Bewegung, Körperwahrnehmung und mehr Stabilität im Alltag. Mit abwechslungsreichen Übungen aus Herz-Kreislauf-Training, Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Yoga stärken wir die Muskulatur, fördern Beweglichkeit und gleichen einseitige Belastungen aus. Atemübungen, Entspannungselemente und autogenes Training unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen und den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen. Kleingeräte wie Therabänder und Redondo-Bälle sowie passende Musik sorgen für Abwechslung und eine angenehme Trainingsatmosphäre. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen:
Gymnastik-/Sportbekleidung, feste Hallenturnschuhe, Handtuch, Isomatte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
23.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
30.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
07.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
14.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
21.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
28.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
11.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
18.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
25.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite