

J7170 Functional Fit – kraftvoll, dynamisch, effektiv Ganzkörpertraining nur mit eigenem Körpergewicht

Beginn	Mittwoch, 01.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Jessica Kühn
Kursort	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula, Schulweg 6, 83413 Fridolfing

Dieses vielseitige Ganzkörper-Workout setzt auf funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht – von Kniebeugen über Planks bis zu Ausfallschritten und Burpees. Dabei werden Kraft, Stabilität und Ausdauer gleichermaßen gefördert. Das Training ist dynamisch, abwechslungsreich und für jedes Fitnesslevel geeignet – dank einfacher Möglichkeiten zur Anpassung der Intensität. Ideal für alle, die sich effektiv und mit Spaß fit halten möchten, egal ob Anfänger*in oder bereits fortgeschritten.

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, feste Sportschuhe, evtl. Matte, Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, EG, Neue Turnhalle
08.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
15.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
29.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
12.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
19.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
26.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
03.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
10.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula

[zur Kursdetail-Seite](#)