

J7520 Fitness & Wellness = Wohlbefinden

Beginn	Mittwoch, 17.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	95,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Anna Hauser
Kursort	Grundschule Reit im Winkl, Schulweg 1, 83242 Reit im Winkl

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Freude an der Bewegung. Es geht darum, den Körper intensiv zu schulen, um einseitige Bewegungsmuster auszugleichen und schwache Muskulatur zu stärken. Durch regelmäßiges Üben und Trainieren bleiben wir körperlich und geistig jung und mobil, was uns im Alltag mehr Stabilität und Sicherheit verleiht. Der Kurs endet mit wohltuenden Entspannungsübungen. Wir nutzen verschiedene Geräte wie Therabänder und Redondo-Bälle, um die Übungen zu unterstützen. Die Stunde wird von passender Musik begleitet, die das Training noch angenehmer macht. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Inhalte:

- Herz-Kreislauf-Training (Pulskontrolle)
- Wirbelsäulengymnastik
- Pilates/Yoga-Übungen
- Autogenes Training
- Schulung der Körperwahrnehmung sowie Atemübungen und Tiefenentspannung

Bitte mitbringen:

Gymnastik-/Sportbekleidung, feste Hallenturnschuhe, Handtuch, Isomatte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
24.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
01.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
08.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
15.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
22.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
29.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
12.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
19.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle
26.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Reit im Winkl, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)