

X3352 Fit und aktiv

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	79,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Gabriele Schinko
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Der Kurs ist geprägt durch seine besondere Vielseitigkeit. Mit dem Einsatz verschiedenster Klein- bzw. Handgeräte, wie z. B. Aero-Step XL, Over-Bälle, Flexi-Bar und dem neuen Togu Brasil-Handtrainer gestaltet sich jede Stunde neu und wird zu einem sportlichen Erlebnis. Mit den handlichen Brasils (diese wiegen jeweils 270 g) und ihrem intelligenten Innenleben (Metallsandfüllung und Luft) wird zusätzlich gelenkschonend in kleinen Bewegungsamplituden "geschaked" und somit die Tiefenmuskulatur gezielt beansprucht. Dieses Figurtraining mit den Ansprüchen eines effektiven Bauch-, Beine-, Po-Trainings und eines modernen Rücken- und Gesundheitstrainings ist kurzweilig und macht Spaß.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
29.09.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
06.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
13.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
20.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
27.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
10.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
17.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
24.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
01.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)