

NEUER KURS

AB FEBRUAR 2025

Mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

Body FIT

1. Block HIIT & Zirkel

04.02. bis 29.04.2025 (10 Einheiten)

2. Block BBP & Bikini-Fit

11.05. bis 22.07.2025 (10 Einheiten)

3. Block Koordinaton & Skigymnastik

23.09. bis 16.12.2025 (12 Einheiten)



Beim Body FIT wird der gesamte Körper, also jeder Muskel in einer Sportstunde trainiert. Dabei wird auf Basis der Kursthemen immer ein anderer Schwerpunkt im Training gelegt. Mal Aufbau der Muskulatur, mal Ausdauer, mal Fettabbau – an Abwechslung wird es nicht mangeln.

Der Kurs ist für Mitglieder der SpVgg Altenerding in der Jahresmitgliedschaft enthalten. Für Nicht-Mitglieder blockweise buchbar. Hierfür fällt eine einmalige Teilnahmegebühr je Block in Höhe von 90 Euro an.

Immer Mittwochs: 19.00 bis 20.00 Uhr

In der Turnhalle Altenerding-Ort (hinter dem AWO-Kinderhaus Hand-in-Hand)

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Anmeldung: nicole.angermeier@altenerding-turnen.de

Kursleitung: Nicole Angermeier



SpVgg Altenerding Abt. Turnen & Tanz