BV72102 - Cardio Power

Beginn	Montag, 19.10.2026, 18:00 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	54,00 €
Dauer	9 x
Kursleitung	Lorena Crescenzo
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Für alle ab 14 Jahren
Ein effektives Ganzkörpertraining zur Verbesserung deiner Ausdauer und allgemeinen Fitness. In abwechslungsreichen Stationen trainierst du mit einfachen Übungen und passt die Intensität deinem Level an – ideal für Anfänger und Fortgeschrittene. Durch den Wechsel der Übungen bleibt das Training dynamisch und motivierend, während gleichzeitig Herz-Kreislauf-System, Kraftausdauer und Koordination verbessert werden.
Bring deinen Kreislauf in Schwung und komm ordentlich ins Schwitzen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.10.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.10.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.11.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.11.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.11.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.11.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
30.11.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
07.12.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
14.12.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum