

26H3BF25E Fit mit dem Band - Ganzkörpertraining für jedes Alter

Beginn	Montag, 31.08.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	85,20 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Markus Olbrich
Informationen	Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters - egal ob sportlich oder (noch) nicht. Der Kurs wird individuell angepasst und ist für alle machbar.
	Informationen zu den benötigten Hilfsmitteln (z. B. Fitnessbänder) erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn
Kursort	, Schillerstraße 2, 15566 Schöneiche

Ganzkörpertraining mit Bändern

Kraft - Dehnung - Mobilität für jedes Fitnesslevel

Für Einsteiger & Geübte - unabhängig von Alter oder Vorerfahrung

In diesem Kurs trainieren wir den gesamten Körper mit einem effektiven Mix aus Kräftigung, Dehnung und Mobilitätsübungen. Dabei steht nicht Leistung, sondern Gesundheit, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung im Mittelpunkt.

Das Training mit Fitnessbändern ist gelenkschonend, vielseitig und ideal für alle - ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Was erwartet Sie?

- Ganzkörperkräftigung für mehr Stabilität und Muskelkraft
- Gezielte Dehnübungen zur Förderung der Beweglichkeit
- Mobilisationstraining zur Unterstützung der Gelenkgesundheit und Verbesserung der Haltung
- Kompetente Anleitung durch einen erfahrenen Berufsschullehrer mit den Fächern Englisch, Deutsch und Sport

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.08.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche
07.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche
14.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche
21.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche
28.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche
05.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche
12.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche
19.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche
26.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche
02.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche
09.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche

16.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche
23.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche
30.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche
07.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kita Schillerstraße Schöneiche

[zur Kursdetail-Seite](#)