



Presseinformation

Datteln, 21. August 2024

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Funktionelles Fitnessstraining mit dem Full-Body-Workout

Teilnehmer*innen arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht und trainieren Balance, Stabilität und Flexibilität – Angebot der VHS Datteln

Wer an seiner Ausdauer, Koordination und Kraft arbeiten möchte, ist beim VHS-Fitnesskurs „Full-Body-Workout“ genau richtig. Unter professioneller Anleitung durch Kursleiter Bernd Murza lernen die Teilnehmer*innen, wie sie ihre Fitness stärken und fitter für den Alltag werden. Los geht es am **Montag, 26. August 2024**, um 20 Uhr in der kleinen Turnhalle der Gustav-Adolf-Schule.

Bei diesem funktionellen Training arbeiten die Kursteilnehmer*innen mit dem eigenen Körpergewicht. Die Besonderheit: Es werden alle Muskelgruppen beansprucht – zeitgleich werden auch Balance, Stabilität und Flexibilität trainiert. Teil der Kursreihe sind auch Rückenübungen sowie Übungen mit Hilfsmitteln wie Therabändern und Faszienrollen.

Die Teilnehmer*innen sollten eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und feste Turnschuhe mitbringen.

Anmeldung und Kurs-Info

Dozent: Bernd Murza

Kursort: Gustav-Adolf-Schule, kleine Turnhalle, Mozartstraße 1

Beginn: Montag, 26.8.2024, 12 Termine

Gesamtgebühr: 60 Euro

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

Änderungen vorbehalten