

261-56730 Fitness-Walking

Beginn	Dienstag, 31.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	47,00 €
Dauer	5x
Kursleitung	Martina Bläser
Informationen	Zielgruppe: Auf einem ca 5 km langen Rundkurs werden in gemeinsamen Stopps unter Anleitung verschiedenste Muskelgruppen trainiert - ein Mix aus Ausdauertraining und Muskelaufbau
Kursort	Kaarst-Vorst, Treff Parkplatz GBG, Am Holzbüttger Haus, 41564 Kaarst-Vorst

Ausdauer, Kräftigung und Balance trainieren und dabei den positiven Effekt für die mentale Gesundheit und Entspannung durch die Bewegung in der Natur nutzen: das ist "Fitness-Walking". Auf einem ca. km langen Rundkurs werden in gemeinsamen Stopps unter Anleitung verschiedenste Muskelgruppen gelenkschonend trainiert. Hier geht es um Lockerung der Schulter-Nackermuskulatur, Anregung des Herz-Kreislaufsystems, aber auch Kräftigung der gesamten Muskulatur, um Beschwerden vorzubeugen.

Dieser Kurs findet durchgehend, d.h. auch in den Osterferien statt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz GBG, Am Holzbüttger Haus
07.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz GBG, Am Holzbüttger Haus
14.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz GBG, Am Holzbüttger Haus
21.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz GBG, Am Holzbüttger Haus
28.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz GBG, Am Holzbüttger Haus

[zur Kursdetail-Seite](#)