

# Error

<https://www.mampa.eu/impressum/>

## Frauenfitness

Mittwoch, 01. Juni 2022 | 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Johanniter-Familientreff Nord | 93059 Regensburg, Taunusstr. 5

Zu fetziger Musik trainieren wir Herz-Kreislauf und unsere Ausdauer mit verschiedenen Übungen, wobei auch Therabänder und Softbälle zum Einsatz kommen, um alle Muskelpartien anzuregen und zu stärken. Der Kurs hilft, den eigenen Körper wieder mehr zu aktivieren und zu stärken, sowie Freude an der Bewegung und dem Sport zu finden. Dieses Angebot wird im Rahmen des Programms „FIT-Regensburg – Frauenintegration durch Sport mit Spaß“ angeboten. Der Kurs kommt ab 7 Teilnehmer\*innen zustande.

Zu fetziger Musik trainieren wir Herz-Kreislauf und unsere Ausdauer mit verschiedenen Übungen, wobei auch Therabänder und Softbälle zum Einsatz kommen, um alle Muskelpartien anzuregen und zu stärken. Der Kurs hilft, den eigenen Körper wieder mehr zu aktivieren und zu stärken, sowie Freude an der Bewegung und dem Sport zu finden.

Dieses Angebot wird im Rahmen des Programms „FIT-Regensburg – Frauenintegration durch Sport mit Spaß“ angeboten.

**Der Kurs kommt ab 7 Teilnehmer\*innen zustande.**

**Bitte mitbringen:**

Matte und bequeme Kleidung und Hallensportschuhe

**Kursgebühr:**

20€ für 10 Treffen

**Leitung:**

Maria Stiegert

**Anmeldung:**

Website oder

telefonisch unter 0941- 600 12 66 oder

per Mail an: [familientreff-nord.regensburg\(at\)johanniter.de](mailto:familientreff-nord.regensburg(at)johanniter.de)

Veranstalter:

Johanniter-Familientreff Nord

Weitere Informationen: <https://www.johanniter.de/juh/lv-bayern/rv-ostbayern/unsere-standorte-einrichtungen-in->



**JOHANNITER**