

BOP und Fitnessgymnastik

Kursnummer	252A241211
Beginn	Donnerstag, 04.09.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Dauer	14 Termin(e)
Ort	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle, Frankstr. 26, 50676 Köln
Lehrkraft	Kathleen Brendel
Kursentgelt	84,00 €

Ein Programm, das die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.09.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
11.09.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
18.09.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
25.09.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
02.10.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
09.10.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
30.10.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
06.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
13.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
20.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
27.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
04.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
11.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
18.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)