

BOP und Fitnessgymnastik

Kursnummer 26S241210
Beginn Donnerstag, 15.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Dauer 22 Termin(e)
Ort KGS Zugweg, Turnhalle
Dozent Sabine Klie
Kursentgelt 147,00 €

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
15.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
22.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
29.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
05.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
19.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
26.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
05.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
12.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
19.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
26.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
16.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
23.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
30.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
07.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
21.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
28.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
11.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
18.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
25.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
02.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
09.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
16.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)

BOP und Fitnessgymnastik

Kursnummer 26S241210

Beginn Donnerstag, 15.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort KGS Zugweg, Turnhalle

Dozent Sabine Klie

Kursentgelt 147,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)