

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](#)