

# BOP und Fitnessgymnastik

Kursnummer 26S241211

Beginn Donnerstag, 15.01.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

Dozent Kathleen Brendel

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 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

22.01.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

29.01.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

05.02.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

19.02.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

26.02.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

05.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

12.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

19.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

26.03.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

16.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

23.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

30.04.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

07.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

21.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

28.05.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

11.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

18.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

25.06.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

02.07.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

09.07.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

16.07.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)