

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](#)