BOP und Fitnessgymnastik

Kursnummer 26S241212

Beginn Donnerstag, 03.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort KGS Zugweg, Turnhalle

Dozent Sabine Klie

Kursentgelt 94,00 €

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
03.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
10.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
17.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
24.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
01.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
08.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
15.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
05.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
12.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
19.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
26.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
03.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
10.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
17.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite