

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](#)