

BOP und Fitnessgymnastik

Kursnummer 26S241213

Beginn Dienstag, 13.01.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

Dozent Tina Johnke

Kursentgelt 220,00 €

Sie trainieren die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System. Dehnung und Entspannung runden das Programm ab. Es werden Übungen zu Erhalt und Verbesserung der körperlichen Fitness, Koordination, Beweglichkeit und Erholung vermittelt, eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert, unterstützt durch Musik und z. T. Einsatz von Kleingeräten.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

13.01.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
20.01.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
27.01.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
03.02.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
10.02.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
24.02.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
03.03.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
10.03.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
17.03.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
24.03.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
14.04.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
21.04.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
28.04.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
05.05.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
12.05.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
19.05.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
02.06.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
09.06.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
16.06.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
30.06.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
07.07.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
14.07.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)

BOP und Fitnessgymnastik

Kursnummer 26S241213

Beginn Dienstag, 13.01.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

Dozent Tina Johnke

Kursentgelt 220,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)