

BOP und Fitnessgymnastik

Kursnummer 26S241213

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

Dauer 21 Termin(e)

Ort Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

Dozent Tina Johnke

Kursentgelt 210,00 €

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

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](#)