

BOP und Fitnessgymnastik

Kursnummer 26S241214

Beginn Dienstag, 22.09.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

Dozent Tina Johnke

Kursentgelt 110,00 €

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

22.09.2026 18:45 - 20:15 Uhr Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

29.09.2026 18:45 - 20:15 Uhr Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

06.10.2026 18:45 - 20:15 Uhr Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

13.10.2026 18:45 - 20:15 Uhr Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

03.11.2026 18:45 - 20:15 Uhr Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

10.11.2026 18:45 - 20:15 Uhr Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

24.11.2026 18:45 - 20:15 Uhr Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

01.12.2026 18:45 - 20:15 Uhr Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

08.12.2026 18:45 - 20:15 Uhr Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

15.12.2026 18:45 - 20:15 Uhr Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

22.12.2026 18:45 - 20:15 Uhr Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)