BOP und Fitnessgymnastik

Kursnummer 26S241214

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

Dauer 9 Termin(e)

Ort Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

Dozent Tina Johnke

Kursentgelt 90,00 €

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
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