

BOP und Fitnessgymnastik

Kursnummer 26S241215

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

Dozent Kathleen Brendel

Kursentgelt 87,00 €

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

10.09.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

17.09.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

24.09.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

01.10.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

08.10.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

15.10.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

05.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

12.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

19.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

26.11.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

03.12.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

10.12.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

17.12.2026 19:30 - 20:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)