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