BOP und Fitnessgymnastik

Kursnummer 27S241212

Beginn Donnerstag, 14.01.2027, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort KGS Zugweg, Turnhalle

Dozent Sabine Klie

Kursentgelt 147,00 €

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
14.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
21.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
28.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
11.02.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
18.02.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
25.02.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
04.03.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
11.03.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
18.03.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
08.04.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
15.04.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
22.04.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
29.04.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
13.05.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
20.05.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
03.06.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
10.06.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
17.06.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
24.06.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
01.07.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
08.07.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
15.07.2027	18:30 - 19:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite