

BOP und Fitnessgymnastik

Kursnummer 27S241214

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 18:45 - 20:15 Uhr

Dauer 21 Termin(e)

Ort Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

Dozent Tina Johnke

Kursentgelt 210,00 €

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
12.01.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
19.01.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
26.01.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
02.02.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
16.02.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
23.02.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
02.03.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
09.03.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
16.03.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
06.04.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
13.04.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
20.04.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
27.04.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
04.05.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
11.05.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
01.06.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
08.06.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

15.06.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
29.06.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
06.07.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle
13.07.2027	18:45 - 20:15 Uhr	Joseph-DuMont-Berufskolleg, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)