

## A2410552 Fit-Mix für Frauen

Beginn Mittwoch, 31.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 64,50 €

Dauer 16 Termine

Kursleitung Verena Bubenger

Kursort , Birkenweg 9, 51545 Waldbröl

Es erwartet Sie ein aktiver und abwechslungsreicher Sport - Mix aus Kräftigung und Ausdauer, sowie Stärkung von Bauch, Rücken, Beine, Po und Arme bei rhythmischer Musik.

Ein abschließendes Cool-Down durch Stretching und Dehnen der Muskeln rundet die Stunde ab.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen eine Matte oder ein Handtuch mit.

Weitere Informationen unter 0160-7257692

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.01.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
07.02.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
14.02.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
21.02.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
28.02.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
06.03.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
13.03.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
20.03.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
10.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
17.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
24.04.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
15.05.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
22.05.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
29.05.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
05.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
12.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9