

A2510552 Fit-Mix für Frauen

Beginn Mittwoch, 05.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 64,00 €

Dauer 16 Termine

Kursleitung Verena Bubenzer

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
05.02.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
12.02.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
19.02.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
26.02.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
05.03.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
12.03.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
19.03.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
26.03.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
02.04.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
09.04.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
07.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
14.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
21.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
04.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
11.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
18.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9