

## A2510600 Fitnessgymnastik für Frauen 60+

Beginn Mittwoch, 29.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 85,00 €

Dauer 16 Termine

Kursleitung Ursula Lennarz

Kursort , Wiedenhof 5, 51545 Waldbröl

Mit einem abwechslungsreichen Programm trainieren wir den gesamten Bewegungsapparat, abgestimmt auf Ihre individuelle Leistungsfähigkeit. Damit verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination, stärken Ihr Herz- und Kreislaufsystem und können dazu beitragen, Alltagsbeschwerden und muskuläre Ungleichheiten auszugleichen. Informationen unter 02291 2006 oder [ursula@lennarz-waldbroel.de](mailto:ursula@lennarz-waldbroel.de).

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
05.02.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
12.02.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
19.02.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
26.02.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
05.03.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
12.03.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
19.03.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
26.03.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
02.04.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
09.04.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
16.04.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
23.04.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
30.04.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
07.05.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
14.05.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5