

## A2610551 Fit-Mix für Frauen

Beginn Mittwoch, 04.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 43,00 €

Dauer 8 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 Armen 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
04.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
11.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
18.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
25.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
04.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
11.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
18.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
25.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9