

A2610600 Fitnessgymnastik für Frauen 60+

Beginn Mittwoch, 28.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 52,00 €

Dauer 8 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.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

28.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
------------	-------------------	--

04.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
------------	-------------------	--

18.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
------------	-------------------	--

25.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
------------	-------------------	--

04.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
------------	-------------------	--

11.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
------------	-------------------	--

18.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
------------	-------------------	--

25.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
------------	-------------------	--