

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