

A2610601 Fitnessgymnastik für Frauen 60+

Beginn Mittwoch, 15.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 45,00 €

Dauer 7 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
15.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
22.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
29.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
06.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
13.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
20.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
27.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5