

## 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](mailto: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