

A2610601 Fitnessgymnastik für Frauen 60+

Beginn Mittwoch, 15.04.2026, 18:30 - 20:00 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 | 18:30 - 20:00 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |
| 22.04.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |
| 29.04.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |
| 06.05.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |
| 13.05.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |
| 20.05.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |
| 27.05.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |