

## A2610610 Full Body Workout - mit Elementen aus Boxen und Pilates

Beginn Donnerstag, 15.01.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 44,00 €

Dauer 10 Termine

Kursleitung Elena Minich

Kursort , Wiedenhof 5, 51545 Waldbröl

Bei diesem Training vereinen sich die schnellen und kraftvollen Bewegungen des Boxens mit feinen Pilates-Übungen.

Das Intervalltraining ist schweißtreibend und führt zu effektiver Fettverbrennung. Gleichzeitig werden das Herzkreislauf-System gestärkt sowie Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Sie erlernen Übungen, um auch zu Hause effizient zu trainieren.

Bitte Bodenmatte und/oder Handtuch mitbringen.

Infos unter 01514-2118206 oder elenatanzwerk@gmail.com.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
22.01.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
19.02.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
26.02.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
05.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
12.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
19.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
26.03.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5