

## B2510552 Fit-Mix für Frauen

Beginn Mittwoch, 10.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 48,00 €

Dauer 12 Termine

Kursleitung Verena Bubenzer

Kursort , Birkenweg 9, 51545 Waldbröl

Es erwartet SIE ein aktiver und abwechslungsreicher Sport - Mix aus Kräftigung und Ausdauer, sowie Stärkung von Bauch, Rücken, Beine, Po und Arme bei rhythmischer Musik.

Ein abschließendes Cool-Down durch Stretching und Dehnen der Muskeln rundet die Stunde ab.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen eine Matte oder ein Handtuch mit.

Weitere Informationen unter 0160-7257692

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
17.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
01.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
08.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
29.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
05.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
12.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
19.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
26.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
03.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
10.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
17.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9