

## B2510600 Fitnessgymnastik für Frauen 60+

Beginn Mittwoch, 03.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 57,60 €

Dauer 12 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
03.09.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
17.09.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
24.09.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
01.10.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
08.10.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
29.10.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
05.11.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
12.11.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
19.11.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
26.11.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
03.12.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
10.12.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5