

B2511601 fit & glücklich - Fitness und Entspannung für Frauen

Beginn	Montag, 01.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	59,80 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Karin Madel
Kursort	, Warthstr. 1, 51674 Wiehl

Vielleicht haben Sie in den letzten Wochen auch den Wunsch verspürt, den Tag aktiv zu beenden und abschließend mit Entspannungsübungen die Seele baumeln zu lassen?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Mit einem leichten Cardioprogramm mit Musik geht es los. Es folgt ein effektives Workout mit den Schwerpunkten Bauch, Beine, Po und Rücken und so werden Fitness, Kondition und Wohlbefinden gestärkt.

Die Schlusssentspannung bereitet einen entspannten Abend vor.

Sie erlernen viele effektive Übungen für Ihr Training zu Hause.

Ein Kurs für Frauen. Bitte eigene Matte mitbringen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
08.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
15.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
22.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
29.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
06.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
27.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
03.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
10.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
17.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
24.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
01.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
08.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
15.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1