

## B2610552 Fit-Mix für Frauen

|             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
| Beginn      | Montag, 07.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr |
| Kursgebühr  | 64,00 €                               |
| 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                                                      |
|------------|-------------------|----------------------------------------------------------|
| 07.09.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9 |
| 14.09.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9 |
| 21.09.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9 |
| 28.09.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9 |
| 12.10.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9 |
| 02.11.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9 |
| 09.11.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9 |
| 16.11.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9 |
| 23.11.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9 |
| 30.11.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9 |
| 07.12.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9 |
| 14.12.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9 |