

B2610554 Fit-Mix für Frauen

Beginn	Montag, 07.09.2026, 19:00 - 20:00 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 Sie eine Isomatte oder Handtuch, sowie etwas zu trinken mit.

Weitere Informationen unter 0160-7257692

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
14.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
21.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
28.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
12.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
02.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
09.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
16.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
23.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
30.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
07.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
14.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9