

B2610600 Fitnessgymnastik für Frauen 60+

Beginn	Mittwoch, 09.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	77,00 €
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.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
16.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
23.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
30.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
07.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
14.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
04.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
11.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
18.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
25.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
02.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
09.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5