

B2611603 fit & glücklich - Fitness und Entspannung für Frauen

Beginn	Mittwoch, 09.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	56,00 €
Dauer	13 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
09.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
16.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
23.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
30.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
07.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
14.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
04.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
11.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
18.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
25.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
02.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
09.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1
16.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl, Turnhalle, Warthstr. 1