

BU70201 - Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung

Beginn Montag, 13.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 65,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Dagmar Lotz-Winter

Kursort Gymnastikraum, Wingert 18, 35369 Gießen

Fit durch die Woche! Innerhalb einer allgemeinen rückschonenden Fitnessgymnastik wird der Schwerpunkt auf das Herz-Kreislauf-Training und die Kräftigung von Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur gelegt.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--------------------------|
| 13.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 20.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 27.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 04.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 11.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 18.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 01.06.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 08.06.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 15.06.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 22.06.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |