

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, 35396 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