

BU70901 - Fit-Mix

Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	49,50 €
Dauer	9 x
Kursleitung	Lisa Rixgens
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35369 Gießen

BOP - Bauch, Oberschenkel und Po, zudem Oberarme und Rücken sind in der Regel unsere Schwachstellen. Wir wollen diese Muskulatur kräftigen und straffen. Schrittkombinationen zu flotter Musik trainieren dabei unser Herz-Kreislauf-System.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
30.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
07.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum