

## BU71301 - Fitness 50+ "KiFaz Lutherberg"

Beginn Mittwoch, 15.04.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Kursgebühr 60,50 €

Dauer 11 x

Kursleitung Ulrike Ohlmeyer

Kursort , Lutherberg 1, 35394 Gießen

Fitness ist keine Frage des Alters! Das Herz-Kreislauf-System wird durch verschiedene Schrittkombinationen trainiert, dabei unterstützt uns flotte und angepasste Musik.

Anschließend führen wir Übungen durch, die die Muskulatur kräftigen und dehnen, um beweglich zu bleiben und die Koordination/ das Gleichgewicht verbessern.

Bitte ein Handtuch, Matte und ein Getränk mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
22.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
29.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
06.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
13.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
20.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
27.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
03.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
10.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
17.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg
24.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Lutherberg 1,KiFaz Lutherberg