BV70201 - Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung

Beginn	Montag, 10.08.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	110,50 €
Dauer	17 x
Kursleitung	Dagmar Lotz-Winter
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.08.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.08.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.08.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
31.08.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
07.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
14.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
30.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
07.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
14.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum