

BV70901 - Fit-Mix

Beginn	Donnerstag, 13.08.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	93,50 €
Dauer	17 x
Kursleitung	Lisa Rixgens
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 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
13.08.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.08.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.08.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
05.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum