

BW70201 - Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung

Beginn	Montag, 18.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	58,50 €
Dauer	9 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
18.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum