

## BW70901 - Fit-Mix

|             |                                           |
|-------------|-------------------------------------------|
| Beginn      | Donnerstag, 14.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr |
| Kursgebühr  | 55,00 €                                   |
| Dauer       | 10 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                      |
|------------|-------------------|--------------------------|
| 14.01.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 21.01.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 28.01.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 04.02.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 11.02.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 18.02.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 25.02.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 04.03.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 11.03.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 18.03.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |