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