

BX70201 - Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung

Beginn	Montag, 05.04.2027, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	71,50 €
Dauer	11 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
05.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
31.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
07.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
14.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum