

## BX70901 - Fit-Mix

|             |                                           |
|-------------|-------------------------------------------|
| Beginn      | Donnerstag, 08.04.2027, 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                      |
|------------|-------------------|--------------------------|
| 08.04.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 15.04.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 22.04.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 29.04.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 13.05.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 20.05.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 03.06.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 10.06.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 17.06.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 24.06.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |