

241-64201 BodyFitMix in Schermbeck

Beginn	Montag, 08.01.2024, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	101,25 €
Dauer	20 Termine
Kursleitung	
Kursort	Abraham-Haus, Gymnastikraum, Im Trog 50 - 52, 46514 Schermbeck

Spritziges, lockeres Aufwärmen zu flotter Musik verbessert die Kondition, leichte Übungen steigern die Koordination. Muskelkräftigung, Flexibilität und Körperstraffung bewirken ein Bodystyling, mit dem Ziel, sich wohl zu fühlen und eine bessere Körperhaltung zu erreichen. Nebenbei macht es Spaß, bringt auf andere Gedanken und man lernt noch neue Menschen kennen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.01.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
15.01.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
22.01.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
29.01.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
05.02.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
19.02.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
26.02.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
04.03.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
11.03.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
18.03.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
08.04.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
15.04.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
22.04.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
29.04.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
06.05.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
13.05.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
27.05.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
10.06.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
17.06.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)