

## 261-64101 Fitnessstraining für Frauen

Beginn	Montag, 26.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	95,00 €
Dauer	19 Termine
Kursleitung	Andrea Nunnendorf
Kursort	TH-Bislich, In den Plenken 3, 46487 Wesel

Dieser Kurs stellt einen Mix aus Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining dar. Der allgemeine Fitnesszustand wird durch das Training mit dem eigenen Körpergewicht und teilweise mit Unterstützung von Kleingeräten (Bällen, Therabändern, Hanteln etc.) verbessert.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
02.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
09.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
23.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
02.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
09.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
16.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
23.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
13.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
20.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
27.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
04.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
11.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
18.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
01.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
08.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
15.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
22.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
29.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich

[zur Kursdetail-Seite](#)