

261-64203 BodyFitMix in Schermbeck

Beginn	Montag, 12.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	20 Termine
Kursleitung	
Kursort	AbH Gym, 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
12.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
19.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
26.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
02.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
09.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
23.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
02.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
09.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
16.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
23.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
13.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
20.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
27.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
04.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
11.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
18.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
01.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
15.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
22.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)