

262-64101 Fitnessstraining für Frauen

Beginn	Montag, 07.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	60,00 € Rücktrittsschluss: 31.08.2026
Dauer	11 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
07.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
14.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
21.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
28.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
05.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
12.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
02.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
09.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
16.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
23.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich
30.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle GGS Bislich

[zur Kursdetail-Seite](#)