

262-64203 BodyFitMix in Schermbeck

Beginn	Montag, 07.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	97,50 € Rücktrittsschluss: 31.08.2026
Dauer	11 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
07.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
14.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
21.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
28.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
05.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
12.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
02.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
09.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
16.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
23.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum
30.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Abraham-Haus, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)