

262-64208 Bodyfit für Frauen und Männer

Beginn	Dienstag, 08.09.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	88,00 € Rücktrittsschluss: 01.09.2026
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Jutta Lohmann
Kursort	TH-Buttendick, Alexander-von-Humboldt-Str. 29, 46485 Wesel

Wir beginnen mit einem motivierenden Aufwärmtraining zu aktueller Musik, das die Kondition steigert und mit leichten Übungen die Koordination schult. Im Bereich Bodystyling werden Übungen zur Muskelkräftigung, Flexibilität und Körperstraffung kombiniert. Dabei schaffen wir uns mit Hilfsmitteln ein abwechslungsreiches Programm, das mit einer ruhigen Dehn- und Entspannungsphase abschließt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.09.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
15.09.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
22.09.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
29.09.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
06.10.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
13.10.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
17.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
24.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
01.12.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
08.12.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
15.12.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule

[zur Kursdetail-Seite](#)