

AX30206 Big 'n' fit®

Beginn	Montag, 19.02.2024, 17:30 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	59,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Nadine Schulz
Informationen	Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe oder rutschfeste, dicke Socken
Kursort	Alfter Schloss, Schlossweg 1, 53347 Alfter

Mollig und fit, das funktioniert! - Im Fokus dieses Trainings steht, die Fitness und den Spaß an der Bewegung wiederzufinden (nicht das Aussehen oder 'Coolness' in irgendeiner Art). Sie werden in einer Gruppe gleichgesinnter Menschen lernen, durch regelmäßigen, leistungsangepassten Sport die Basis für ein gesünderes und zufriedeneres Leben zu legen, auf der Sie immer weiter aufbauen können.

ACHTUNG neuer Kursort > Kurs findet übergangsweise im OGS-Raum Schloss Alfter statt - wechselt voraussichtlich ab April in TH Anna Schule

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.02.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
26.02.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
04.03.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
11.03.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
18.03.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
15.04.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
22.04.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
29.04.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
06.05.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
13.05.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
27.05.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
03.06.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
10.06.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
17.06.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
24.06.2024	17:30 - 18:15 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa

[zur Kursdetail-Seite](#)