

AX30213 'Knackig' und fit - für Frauen

Beginn	Montag, 29.01.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	122,80 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Ansgar Stakemeier
Informationen	Gymnastikmatte und Handtuch
Kursort	Bornheim Bornheimer Musikschule, Burgstraße 17, 53332 Bornheim

ACHTUNG > Kurstage beachten (mit einzelnen Ausfällen)!

Kurs endet nach 16 Kurstagen - nicht wie im Programmheft ausgewiesen nach 15 Kurstagen - daher ist Gebühr etwas höher!

Sie möchten Ihren Stoffwechsel aktivieren, Kalorien verbrennen und Muskeln aufbauen? Mit regelmäßigem Training schaffen Sie es hier, den so genannten Problemzonen an die Substanz zu gehen und Ihre Kondition zu verbessern. Gemeinsam mit den anderen in der Gruppe, begleitet von viel Musik, macht es richtig Spaß, Herz, Kreislauf und Körper zu stärken. Im Laufe des Kurses werden Sie fitter und so manches Körperteil wird sich 'knackiger' anfühlen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
05.02.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
19.02.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
26.02.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
04.03.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
11.03.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
18.03.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
08.04.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
15.04.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
29.04.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
06.05.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
27.05.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
10.06.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
17.06.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
24.06.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
01.07.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.

[zur Kursdetail-Seite](#)