

AX30216 Fitness-Mix

Beginn	Donnerstag, 01.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	86,20 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Nadine Schulz
Informationen	bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch
Kursort	, Beethovenstr. 57 , 53332 Bornheim

Im Verlauf dieses Kurses werden Sie unterschiedlichste Trainingsformen ausüben. Vom klassischen Bodyweight-Training, über Pilates, Faszien- und Zirkeltraining, bis hin zum hochintensiven Intervalltraining haben wir ein abwechslungsreiches Semester vor uns. Der Mix aus Ausdauer- und Kräftigungstraining ist gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	
15.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	
22.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	
29.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	
07.03.2024	19:30 - 21:00 Uhr	
14.03.2024	19:30 - 21:00 Uhr	
21.03.2024	19:30 - 21:00 Uhr	
11.04.2024	19:30 - 21:00 Uhr	
18.04.2024	19:30 - 21:00 Uhr	
25.04.2024	19:30 - 21:00 Uhr	
02.05.2024	19:30 - 21:00 Uhr	
16.05.2024	19:30 - 21:00 Uhr	

[zur Kursdetail-Seite](#)