

Bodyfit und Trendy

Bodyfit und Trendy ist eine gesunde Mischung aus Cardio- und Kräftigungstraining, in der aktuelle Trends des Fitnessstrainings aufgenommen werden. Den Abschluss des Kurses bildet ein straffendes Ganzkörpertraining aller Hauptmuskelgruppen sowie Stretching und wohltuende Entspannung. Der Kurs ist für Einsteigende und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-233 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Ursula Herbers
Daten und Kosten	Donnerstag, 21.08.2025, 16:50 - 17:50 Uhr 53,40 Euro
Veranstaltungsort	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken Wesuweer Hauptstr. 46, 49733 Haren (Ems) Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.08.2025	16:50 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
28.08.2025	16:50 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
04.09.2025	16:50 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
11.09.2025	16:50 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
18.09.2025	16:50 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
25.09.2025	16:50 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
09.10.2025	16:50 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
30.10.2025	16:50 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
06.11.2025	16:50 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken