

# Fitmix am Abend 60+

Ein vielseitiges Bewegungsprogramm für Frauen mit abwechslungsreicher Musik am Abend. Nach einer Aufwärmphase wird durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Übungen aus der Funktionsgymnastik steigern die Mobilisation der Gelenke und kräftigen Bauch, Beine, Po und Rücken. Entspannungsübungen sorgen für einen erholsamen Stundenausklang.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

|                                       |                                                                |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Kurs-Nr.                              | 96-401 (Semester: 2/25)                                        |
| Dozentin/Dozent                       | Carmen Jacobs                                                  |
| Daten und Kosten                      | Mittwoch, 20.08.2025, 18:00 - 19:00 Uhr                        |
|                                       | 51,00 Euro                                                     |
| Veranstaltungsort                     | Kulturbahnhof Herzlake, Saal<br>Bahnhofstr. 39, 49770 Herzlake |
|                                       | Nicht rollstuhlgerecht                                         |
| Ansprechpartnerin/<br>Ansprechpartner | Nicola Weiß                                                    |

## Alle Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                          |
|------------|-------------------|------------------------------|
| 20.08.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Kulturbahnhof Herzlake, Saal |
| 03.09.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Kulturbahnhof Herzlake, Saal |
| 10.09.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Kulturbahnhof Herzlake, Saal |
| 17.09.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Kulturbahnhof Herzlake, Saal |
| 24.09.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Kulturbahnhof Herzlake, Saal |
| 01.10.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Kulturbahnhof Herzlake, Saal |
| 08.10.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Kulturbahnhof Herzlake, Saal |
| 15.10.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Kulturbahnhof Herzlake, Saal |
| 29.10.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Kulturbahnhof Herzlake, Saal |