

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.	96-402 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Carmen Jacobs
Daten und Kosten	Mittwoch, 05.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
	51,00 Euro
Veranstaltungsort	Kulturbahnhof Herzlake, Saal Bahnhofstr. 39, 49770 Herzlake
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
12.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
19.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
26.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
03.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
10.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
07.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
14.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
21.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal