



Fit & beweglich in jedem Alter! (Kurs 3)

Dienstag, 29. September 2026 bis Dienstag, 8. Dezember 2026

16:30 – 17:30 Uhr · Termine: 29.09. – 08.12.2026 (11 Termine, immer dienstags, inklusive 27.10.26)

Wann

29.09.2026 – 08.12.2026
16:30 – 17:30 Uhr

Wo

Termine: 29.09. – 08.12.2026
(11 Termine, immer dienstags, inklusive 27.10.26)
Uhrzeit: 16:30 - 17:30 Uhr,
Ort: Große Sporthalle

Plätze

max. 15 Teilnehmende
Anmeldung bis 15.09.2026

Worum es geht

Fehlt Ihnen die Bewegung im Alltag und wünschen Sie sich einen Anstoß, um wieder aktiver zu sein? Motiviert es Sie am ehesten, wenn Sie dies in einer Gruppe tun? Dann sind Sie hier richtig!

Egal in welchem Lebensabschnitt Sie sich aktuell befinden und welchen Fitnessgrad Sie mitbringen, mit diesem Kurs können Sie Ihre körperliche Fitness und Gesundheit nachhaltig stärken.

Die Trainerin bietet Ihnen eine Vielzahl an Kräftigungsübungen, ergänzt durch Dehnübungen. Durch den gezielten Einsatz von verschiedenen Kleingeräten werden die Muskeln ...

Referierende

SL

Sandra
Laier-Neusser

Jetzt anmelden

Alle Details und aktuelle Änderungen finden Sie online.

Teilnahme: **15,00 €**

<https://www.seminare-und-events.de/bgm>

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.

