

X0302319 Zirkeltraining im Park

Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	47,00 €
Dauer	7-mal
Kursleitung	Melanie Oltmann
Informationen	Turnschuhe und dem Wetter angepasste sportliche Kleidung. Evtl. ein Getränk und eine Lauf-/Stirnlampe. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.
Kursort	Kriftel, Freizeitpark, ,

Sie haben Lust, eine Runde an die Luft zu gehen, Ihren Körper zu stärken, können sich allein aber nicht motivieren? Dann sind Sie hier genau richtig. Zügiges Spazieren, dazu kurze Stopps für Kräftigungsübungen, so werden auch Rücken, Bauch und Po nicht vergessen. Egal bei welchem Wetter, die Fitness wird verbessert und das Immunsystem gestärkt. In der Gruppe macht es einfach mehr Spaß als allein.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nach der Winterpause erst im Frühjahr fortgesetzt wird.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
10.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
17.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
24.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
01.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
22.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
29.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt

[zur Kursdetail-Seite](#)