

## Y0302123 Draußen fit - Spaß durch Bewegung

Beginn	Donnerstag, 05.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	109,00 €
Dauer	17-mal
Kursleitung	Anja Lehmann-Krampe
Informationen	Turnschuhe, dem Wetter angepasste sportliche Kleidung und etwas zu trinken. Für Bodenübungen bitte eine Matte oder ein Handtuch mitbringen. Bitte beachten Sie, dass der Kurs auch bei leichtem Regen stattfindet.
Kursort	Kriftel, Freizeitpark, ,

Profitieren Sie von der frischen Luft und stärken Sie gleichzeitig Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Muskulatur und Ihre Beweglichkeit. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Spaß an der Bewegung zu entdecken und mit Gleichgesinnten eine aktive Zeit im Freien zu verbringen. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie sowohl für Einsteiger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Durch kreative Spiel- und Bewegungselemente wird die Motivation gesteigert und das Gemeinschaftsgefühl gefördert.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
12.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
26.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
05.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
12.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
19.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
26.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
16.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
23.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
30.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
07.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
28.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
11.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
18.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
25.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
02.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt