

Fit + vital in den Feierabend

Die perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen für mehr Ausdauer und Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Mit speziellen Kräftigungsübungen trainieren Sie insbesondere Bauch, Beine, Po und Rücken. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Sie gehen relaxt und frisch in den Feierabend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitung: Ingrid Czieczor - staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Wann: **Mittwoch, 17:00 h – 18:00 h**

Start: **06.10.2021**, Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50

10 Termine pro Quartal

Info + Anm: Telefon 0221 - 42 10 23 30
E-Mail: info@koelner-senioren.de