

Sie finden dieses Angebot [hier](#) auf www.wiaktiv.de.

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Fitnessgymnastik: Fit in den Sommer - ONLINE

Fitnessgymnastik: Fit in den Sommer - ONLINE

Etwas für die Fitness tun. In diesem Kurs trainieren und kräftigen wir mit gezielten Übungen unsere Bauch-, Rumpf-, Rücken- und Beinmuskulatur. Wir steigern mit Cardioübungen unsere Ausdauer. Übungen für mehr Beweglichkeit, Elastizität und Bewegungskoordination runden das vielfältige Programm ab. So steigern Sie Ihre allgemeine Fitness und bleiben/werden fit und elastisch.

Anmeldung über die Website: [Volksbildungswerk Bierstadt e.V.](#)

Weitere Informationen

Kursnummer	261-11032
Anmeldung	Anmeldung über die Website des vbw Bierstadt https://www.vbw-bierstadt.de/
Kosten	68,00 €
Zugang	Offen (ohne Mitgliedschaft)
Referent/en, Berufsbezeichnung oder Qualifikation	Wilbert

Termin/e

02.04.2026 - 28.05.2025 wöchentlich:

Donnerstag, 19:00 - 20:15 Uhr

Veranstaltungsort/e

Wer führt das Angebot durch?

Volksbildungswerk Bierstadt

Hofstraße 2

65191

Wiesbaden, Deutschland

Ansprechperson

info@vbw-bierstadt.de

<https://www.vbw-bierstadt.de>

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.