



Fit-Mix

Die Mischung macht's! Bei diesem Ganzkörpertraining kommen Elemente aus verschiedenen Präventionsangeboten zum Einsatz. Vom Herzkreislauftraining über Muskelkräftigung und Faszientraining bis hin zu Entspannungsübungen wird alles in einer gesunden Mischung zusammengefügt. Der Fit-Mix ist ein abwechslungsreiches und effektives Programm.

Unser Kursangebot

301 A	Montag	26.08.2024	14 Kurstage
	Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	70,00 Euro	
	Leitung	Alexandra Frotscher	

Auch späterer Einstieg möglich!



**FAMILIENBILDUNG
KASSEL**
KATHOLISCHE KIRCHE