



## Fitness

Kurs / Workshop

## Fitness

Training und Fitness lassen sich nicht trennen. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln fester, unsere Figur straffer, das Aussehen verbessert sich, wir fühlen uns wohl. Das dabei Herz und Kreislauf trainiert werden, Kondition und Koordination sich verbessern, die Beweglichkeit zunimmt, ist ein gewollter Effekt. Anders ausgedrückt: Die Fitness nimmt zu und wir bewältigen Umwelt- und Alltagsbelastungen besser.

## Was?

### Art des Angebots

Kurs / Workshop

### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

### Kursleitung/Ansprechperson

Ansprechperson

Frau

**Sabine Kluge**

Tel: 02251 7911-9506

[skluge@drk-eu.de](mailto:skluge@drk-eu.de)

altersunabhängig

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Um einen genaueren Überblick über die Kursangebote und Standorte zu erhalten, besuchen Sie die Homepage des Familienbildungswerks und der Bildungsakademie: [Fitness für Erwachsene - DRK KV Euskirchen e.V.](#)

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

Die Kosten sind abhängig vom jeweiligen Kurs. Ein Gebührennachlass / Gebührenerlass kann unter folgendem Link beantragt werden: [DRK\\_Gebührennachlass\\_Richtlinienförderung\\_2024.pdf \(drk-eu.de\)](#)

## Durchführende Organisation

### Familienbildungswerk & Bildungsakademie des DRK Kreisverband Euskirchen e. V.

Jülicher Ring 32B  
53879 Euskirchen

### Name Kontaktperson

Maren Dederichs

### Telefon

02251 791186

### Email

[mdederichs@drk-eu.de](mailto:mdederichs@drk-eu.de)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### DRK Kreisverband Euskirchen e. V.

Jülicher Ring 32 b  
53879 Euskirchen

### Art des Trägers

Freier Träger

### Name Kontaktperson

Maren Dederichs

### Telefon

02251 791186

### Email

[mdederichs@drk-eu.de](mailto:mdederichs@drk-eu.de)