



## Familie vor Ort

Das zentrale Informationsportal für Familien in Bottrop



## Fitness-Mix

Kurs / Workshop

### Fitness-Mix

Dieser Kurs bietet ein Ganzkörpertraining mit abwechselnden Übungen. Gestartet wird mit einem gezielten Aufwärmprogramm aus der Cardio-Einheit. Das intensive Workout beinhaltet eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Übungen, Muskelaufbau und Faszientraining. Der Kurs endet mit einem Cool-Down.

## Was?

### Art des Angebots

Kurs / Workshop

### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

### Kursleitung/Ansprechperson

Frau Brose

### Alter des Kindes

16 bis 18 Jahre, 18+ Jahre

## Wann?

### Termin(e)

01.04.2025 - 03.06.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 9 Treffen

### Angebotstermin

Von 01.04.2025 (10:00 Uhr) bis 03.06.2025 (11:00 Uhr)

## Wo?

### KEFB Bottrop, Pferdemarkt 4 46236 Bottrop

Pferdemarkt 4  
46236 Bottrop

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

65,00 €

## Durchführende Organisation

### KEFB Reg. Mitte

Bernestr. 5  
45127 Essen

### Name Kontaktperson

Petra Beuker-Strauss

### Telefon

02041 70623-12

### Email

[petra.beuker-strauss@kefb.info](mailto:petra.beuker-strauss@kefb.info)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

Zwölfling 16  
45127 Essen

### Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

### Telefon

0201 - 2204-258

### Email

[geschaeftsstelle@kefb.info](mailto:geschaeftsstelle@kefb.info)

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)