

Bodystyling - Kräftigung der Muskulatur

Kursnummer	251GF0644
Beginn	Montag, 28.04.2025, 19:40 - 21:10 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
Gebühr	71,75 €
Teilnehmer	9 - 15
Kursleitung	Steffi Fritze

Kursbeschreibung:

Kräftigung und Straffung der Muskulatur, speziell in den Problemzonen Bauch, Beine, Po, Rücken, Arme und ein leichtes Herz-Kreislauf-Training stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.

Ziel des Kurses:

Muskel- und Gewebeschwächen sowie Haltungsfehler abbauen

Methoden:

Ausgewählte, funktionsgymnastische Übungen

Mitzubringen:

Isomatte, Laufschuhe, Handtuch und Getränk

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.04.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
12.05.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
19.05.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
26.05.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
02.06.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
23.06.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
30.06.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle