Bodystyling - Kräftigung der Muskulatur

Kursnummer	252GF0604
Beginn	Montag, 18.08.2025, 19:40 - 21:10 Uhr
Dauer	6 U-Tage
Kursort	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
Gebühr	72,00 €
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
18.08.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
01.09.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
08.09.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
15.09.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
22.09.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
29.09.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle