

## Bodystyling - Kräftigung der Muskulatur

Kursnummer	252GF0614
Beginn	Montag, 27.10.2025, 19:40 - 21:10 Uhr
Dauer	8 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

### Mit zu bringen:

Isomatte, Laufschuhe, Handtuch und Getränk

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.10.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
03.11.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
10.11.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
17.11.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
24.11.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
01.12.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
08.12.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
15.12.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle