Bodystyling - Kräftigung der Muskulatur

Kursnummer	261GF0624
Beginn	Montag, 12.01.2026, 19:40 - 21:10 Uhr
Dauer	6 U-Tage
Kursort	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
Gebühr	82,00 €
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
12.01.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
19.01.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
26.01.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
09.02.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
16.02.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
23.02.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle