

Bauch-Beine-Po-Mix für Geübte

Bauch-Beine-Po-Mix für Geübte

Hier erwartet Sie ein intensives Problemzonentraining zur Formung und Straffung von Bauch, Beinen, Po, Armen, Rücken und Taille. Diese Muskelgruppen werden nach einer Aufwärmphase systematisch trainiert. Unterstützt wird das Training durch Widerstandsbänder, kleine Handgewichte, Steps und vielem mehr. Ideal für Fortgeschrittene und alle, die durch ein intensives Training etwas mehr als nur die Problemzonen fit halten wollen. Bitte feste Turnschuhe und eine Matte mitbringen.

| | |
|-----------------------|---------------------------------|
| Dozent(en): | Fischer, Petra |
| Veranstaltungsort: | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| Veranstaltungstag(e): | Montag |
| Zeitraum: | Mo. 20.01.2020 - Mo. 15.06.2020 |
| Dauer: | 18 Termine |
| Gebühren: | 82,80 € |
| Mindestteilnehmer: | 8 |
| Teilnehmer maximal: | 13 |

Einzeltermine

| | | |
|------------|-------------------|------------------------------|
| 20.01.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 27.01.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 03.02.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 10.02.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 17.02.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 02.03.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 09.03.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 16.03.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 23.03.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 30.03.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 20.04.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 27.04.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 04.05.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 11.05.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 18.05.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 25.05.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 08.06.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 15.06.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |