

Bauch-Beine-Po-Mix für Geübte

Bauch-Beine-Po-Mix für Geübte

Dieser Kurs verbindet Ausdauer- und Muskeltraining. Im ersten Teil wird die Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung durch Schrittfolgen aus Aerobic oder Step-Aerobic angekurbelt. Im zweiten Teil geht es gezielt darum, die Problemzonen zu straffen und die gesamte tiefliegende Muskulatur zu stärken. Die Übungen werden mehrfach wiederholt, um einen guten Übungserfolg zu erzielen. Zusätzliche Kleingeräte wie Hanteln oder Physiobänder unterstützen teilweise die Übungen. Beide Teile werden stets von motivierender Musik mit entsprechenden Beats begleitet. Am Ende jeder Stunde gibt es dann noch eine kurze Entspannungs- und Dehnungsphase. Bitte Turnschuhe, kl. Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

| | |
|-----------------------|---------------------------------|
| Dozent(en): | Jung, Tabea |
| Veranstaltungsort: | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| Veranstaltungstag(e): | Dienstag |
| Zeitraum: | Di. 21.01.2020 - Di. 02.06.2020 |
| Dauer: | 16 Termine |
| Gebühren: | 73,59 € |
| Mindestteilnehmer: | 8 |
| Teilnehmer maximal: | 14 |

Einzeltermine

| | | |
|------------|-------------------|------------------------------|
| 21.01.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 28.01.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 04.02.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 11.02.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 18.02.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 03.03.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 17.03.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 24.03.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 31.03.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 21.04.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 28.04.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 05.05.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 12.05.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 19.05.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 26.05.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 02.06.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |