

## Bodyfit

Bodyfit

Die Problemzonen-gymnastik Bodyfit beinhaltet spezielle Übungen zur Fettverbrennung, gezielter Formung und Straffung des gesamten Körpers mit dem Schwerpunkt: Bauch, Oberschenkel, Po und Rücken. Kleingeräte wie Hanteln, Stäbe, Flow-Tonic Pads, Physiobänder, Brasils und Redondobälle werden zur Ergänzung des Angebotes eingesetzt. In der Entspannungsphase werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt. Autogenes Training, Fantasiereisen, Igelballmassagen etc. fließen ebenfalls in den Kurs mit ein. Bitte Matte, Getränk, Handtuch und Hallenturnschuhe mitbringen.

Dozent(en):	Dokter, Simone
Veranstaltungsort:	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 21.01.2020 - Di. 09.06.2020
Dauer:	16 Termine
Gebühren:	73,59 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	17

### Einzeltermine

21.01.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
28.01.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
04.02.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
11.02.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
18.02.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
25.02.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
10.03.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
17.03.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
24.03.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
31.03.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
21.04.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
28.04.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
05.05.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
12.05.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
02.06.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
09.06.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne