

## Schnupperstunde: Bauch-Beine-Po-Mix mit Pilates Elementen -NEU-

Schnupperstunde: Bauch-Beine-Po mit Pilates Elementen -NEU-

Ein rückenschonendes Fitnessprogramm, das gezielte Übungen zur Straffung der "Problemzonen" (Bauch, Beine, Po) mit Elementen aus Pilates, aber auch eine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stärkung der Wirbelsäule und ein Herz-Kreislauftraining beinhaltet. Das Workout verbessert den Muskelaufbau und -stärkung, Kraft und Ausdauer. Den Abschluss bilden gezielte Dehnungsübungen und eine wohltuende Entspannungseinheit. Turnschuhe, Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

Dozent(en):	Roos, Bianca
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 25.01.2020 - Sa. 25.01.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	kostenlos
Mindestteilnehmer:	1
Teilnehmer maximal:	13

### Einzeltermine

25.01.2020	10:00 - 10:45 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
------------	-------------------	------------------------------