

## Bodystyling - ein effektives Ganzkörpertraining

Bodystyling - Ein effektives Ganzkörpertraining

Dieses effektive Ganzkörpertraining fördert die Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. In diesem Kurs geht es gezielt darum, die Problemzonen zu straffen, Fett zu verbrennen und die Muskulatur zu stärken. Die Bewegungen werden mehrfach wiederholt, um einen guten Übungserfolg zu erzielen. Unterstützung gibt es durch motivierende Musik. Das Bodystyling macht nicht nur eine tolle Figur, es erhöht auch den Anteil der Muskelmasse des Körpers. Auf die korrekte Haltung und Technik wird stets geachtet. Bitte Turnschuhe, großes Handtuch, Matte und Getränk mitbringen. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Fischer, Petra
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 20.08.2020 - Do. 01.10.2020
Dauer:	7 Termine
Gebühren:	42,92 € (32,19 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

### Einzeltermine

20.08.2020	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
27.08.2020	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
03.09.2020	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
10.09.2020	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
17.09.2020	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
24.09.2020	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
01.10.2020	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum