

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. 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. ----- 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 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 17.08.2020 - Mo. 28.09.2020
Dauer:	7 Termine
Gebühren:	51,50 €
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	5

Einzeltermine

17.08.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
24.08.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
31.08.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
07.09.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
14.09.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
21.09.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.09.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum