

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. 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, 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):	Rödl, Meike
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 18.08.2020 - Di. 29.09.2020
Dauer:	7 Termine
Gebühren:	51,50 €
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	5

Einzeltermine

18.08.2020	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
25.08.2020	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
01.09.2020	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
08.09.2020	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
15.09.2020	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
22.09.2020	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
29.09.2020	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum