

## Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po Gute Figur durch Problemzonen-gymnastik für Frauen

Die Übungen sind speziell auf Problemzonen abgestimmt, wobei der Muskel in Intervallen bearbeitet wird, was noch effektiver für die Tiefenmuskulatur ist. Sie straffen dadurch Ihren Körper, verbessern Ihre Körperhaltung und fühlen sich vitaler und beweglicher. Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen. \_\_\_\_\_  
 Hinweis: Das jeweils hauseigene Hygienekonzept der Außenstellen ist übergeordnet zu beachten. Dieses ist i. d. R. über die Homepage der jeweiligen Schule/Gemeinde einzusehen. Wird kein eigenes Hygienekonzept ausgewiesen, greift automatisch das Konzept der Lahn-Dill-Akademie. Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkenne diese an. 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. Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der aktuellen Pandemielage dazu angehalten sind, Teilnehmerlisten mit ihren persönlichen Daten wie Name, Adresse und Telefonnummer zu führen und diese auf Verlangen an die jeweilige Außenstelle weiterzuleiten.

Dozent(en):	Schmidt, Anke
Veranstaltungsort:	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule - Aula
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 07.09.2020 - Mo. 30.11.2020
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	45,99 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	8

### Einzeltermine

07.09.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule - Aula
14.09.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule - Aula
21.09.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule - Aula
28.09.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule - Aula
26.10.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule - Aula
02.11.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule - Aula
09.11.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule - Aula
16.11.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule - Aula
23.11.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule - Aula
30.11.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule - Aula