

Bodyfit

Bodyfit

Die Problemzonengymnastik Bodyfit beinhaltet spezielle Übungen zur Fettverbrennung, gezielter Formung und Straffung des gesamten Körpers mit dem Schwerpunkt: Bauch, Oberschenkel, Po und Rücken. Kleingeräte wie Hanteln, Stäbe, Flow-Tonic Pads, Physiobänder, Brasils und Redondobälle werden zur Ergänzung des Angebotes eingesetzt. In der Entspannungsphase werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt. Autogenes Training, Fantasiereisen, Igelballmassagen etc. fließen ebenfalls in den Kurs mit ein. Bitte Matte, Getränk, Handtuch und Hallenturnschuhe 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 Hygieneregulungen 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):	Dokter, Simone
Veranstaltungsort:	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 20.10.2020 - Di. 15.12.2020
Dauer:	8 Termine
Gebühren:	36,81 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	18

Einzeltermine

20.10.2020	18:50 - 19:50 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
27.10.2020	18:50 - 19:50 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
10.11.2020	18:50 - 19:50 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
17.11.2020	18:50 - 19:50 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
24.11.2020	18:50 - 19:50 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
01.12.2020	18:50 - 19:50 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
08.12.2020	18:50 - 19:50 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
15.12.2020	18:50 - 19:50 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne