

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 Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. In Sport- und Bewegungskursen können während der Übungen die Mund-Nasen-Bedeckungen abgelegt werden. Ansonsten gilt im kompletten Unterrichtsgebäude eine Maskenpflicht. Welche Masken gefordert werden (FFP2, OP-Maske etc.) entnehmen Sie bitte der Homepage-Startseite. Bitte halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf eine ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Bitte informieren Sie sich auf unsere Homepage über alle aktuellen Änderungen und Regelungen. Der Umkleieraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Fischer, Petra
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 14.02.2022 - Mo. 25.04.2022
Dauer:	8 Termine
Gebühren:	60,61 € (50,47 € ab 6 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	7

Einzeltermine

14.02.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
21.02.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.02.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
07.03.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
14.03.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
21.03.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.03.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
25.04.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum