

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 Basisschutzmaßnahmen, die während Ihres Kursverlaufs gültig sind. Diese können Sie unserer Homepage (www.lahn-dill-akademie.de) entnehmen. Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Maßnahmen zur Kenntnis und erkennen diese an.

Dozent/innen:	Fischer, Petra
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 02.05.2022 - Mo. 18.07.2022
Dauer:	11 Termine
Gebühren:	69,39 € (69,39 € ab 6 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	7

Einzeltermine

02.05.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
09.05.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
16.05.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
23.05.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.05.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.06.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.06.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.06.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.07.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.07.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.07.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum