

## Bodystyling - ein effektives Ganzkörpertraining

Bodystyling Ein effektives Ganzkörpertraining

Dieses effektive Ganzkörpertraining fördert die Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. In diesem Kurs geht es gezielt darum, die Problemzonen zu straffen, Fett zu verbrennen und die Muskulatur zu stärken. Die Bewegungen werden mehrfach wiederholt, um einen guten Übungserfolg zu erzielen. Unterstützung gibt es durch motivierende Musik und dem ein oder anderen Übungsgerät in Kleinformat. Das Bodystyling macht nicht nur eine tolle Figur, es erhöht auch den Anteil der Muskelmasse des Körpers. Auf die korrekte Haltung und Technik wird stets geachtet. Bitte Turnschuhe, Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

Dozent(en):	Stauzebach, Claudia
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 28.01.2019 - Mo. 17.06.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	72,54 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

### Einzeltermine

28.01.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.02.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.02.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.02.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
25.02.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.03.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.03.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
25.03.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
01.04.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
08.04.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
29.04.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.05.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.05.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.05.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.05.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.06.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
17.06.2019	17:45 - 18:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum