

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. Unterstützt wird das Training durch Widerstandsbänder, kleine Handgewichte, Steps und vielem mehr. 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.

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	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.02.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.02.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.02.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
25.02.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.03.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.03.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
25.03.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
01.04.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
08.04.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
29.04.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.05.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.05.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.05.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.05.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.06.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
17.06.2019	18:50 - 19:50 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum