

## Bauch-Beine-Po-Mix für Geübte.

Bauch-Beine-Po-Mix für Geübte

Dieser Kurs verbindet Ausdauer- und Muskeltraining. Im ersten Teil wird die Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung durch Schrittfolgen aus Aerobic oder Step-Aerobic angekurbelt. Im zweiten Teil geht es gezielt darum, die Problemzonen zu straffen und die gesamte tiefliegende Muskulatur zu stärken. Die Übungen werden mehrfach wiederholt, um einen guten Übungserfolg zu erzielen. Zusätzliche Kleingeräte wie Hanteln oder Physiobänder unterstützen teilweise die Übungen. Beide Teile werden stets von motivierender Musik mit entsprechenden Beats begleitet. Am Ende jeder Stunde gibt es dann noch eine kurze Entspannungs- und Dehnungsphase. Bitte Turnschuhe, kl. Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

Dozent(en):	Jung, Tabea
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 29.01.2019 - Di. 11.06.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	72,54 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

### Einzeltermine

29.01.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.03.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.03.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.03.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.04.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
09.04.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.04.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
07.05.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
14.05.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
21.05.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.05.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.06.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.06.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum