

Bodyfit

Bodyfit

Die Problemzonen-gymnastik Bodyfit beinhaltet spezielle Übungen zur Fettverbrennung, gezielter Formung und Straffung des gesamten Körpers mit dem Schwerpunkt: Bauch, Oberschenkel, Po und Rücken. Kleingeräte wie Hanteln, Stäbe, Flow-Tonic Pads, Physiobänder, Brasils und Redondobälle werden zur Ergänzung des Angebotes eingesetzt. In der Entspannungsphase werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt. Autogenes Training, Fantasiereisen, Igelballmassagen etc. fließen ebenfalls in den Kurs mit ein. Bitte Matte, Getränk, Handtuch und Hallenturnschuhe mitbringen.

Dozent(en):	Dokter, Simone
Veranstaltungsort:	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 22.01.2019 - Di. 25.06.2019
Dauer:	20 Termine
Gebühren:	68,26 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	17

Einzeltermine

22.01.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
29.01.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
05.02.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
12.02.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
19.02.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
26.02.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
12.03.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
19.03.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
26.03.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
02.04.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
09.04.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
30.04.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
07.05.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
14.05.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
21.05.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
28.05.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
04.06.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
11.06.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
18.06.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
25.06.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne