

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. 20.08.2019 - Di. 10.12.2019
Dauer:	14 Termine
Gebühren:	64,41 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine

20.08.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.08.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.09.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.09.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
24.09.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
15.10.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
22.10.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
29.10.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.11.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.11.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.11.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.11.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.12.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.12.2019	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum