

Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po Gute Figur durch Problemzonen-gymnastik für Frauen

Die Übungen sind speziell auf Problemzonen abgestimmt, wobei der Muskel in Intervallen bearbeitet wird, was noch effektiver für die Tiefenmuskulatur ist. Sie straffen dadurch Ihren Körper, verbessern Ihre Körperhaltung und fühlen sich vitaler und beweglicher. Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Dozent(en):	Schmidt, Anke
Veranstaltungsort:	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 09.09.2019 - Mo. 20.01.2020
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	16

Einzeltermine

09.09.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
16.09.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
23.09.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
14.10.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
21.10.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
28.10.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
04.11.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
11.11.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
18.11.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
25.11.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
02.12.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
09.12.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
16.12.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
13.01.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule
20.01.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr-Erda, Dünsbergschule