

Bodyfit

Bodyfit

Die Problemzongymnastik 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. 13.08.2019 - Di. 17.12.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	17

Einzeltermine

13.08.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
20.08.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
27.08.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
03.09.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
10.09.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
17.09.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
24.09.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
15.10.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
22.10.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
29.10.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
05.11.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
12.11.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
19.11.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
26.11.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
03.12.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
10.12.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
17.12.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne