

232-64205 Bodyfit für Frauen und Männer

Beginn	Dienstag, 22.08.2023, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	84,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Jutta Lohmann
Kursort	TH-Buttendick, Alexander-von-Humboldt-Str. 29, 46485 Wesel

Wir beginnen mit einem spritzigen Aufwärmtraining zu flotter Musik, das die Kondition steigert und mit leichten Übungen die Koordination schult. Im Bereich Bodystyling werden Übungen zur Muskelkräftigung, Flexibilität und Körperstraffung kombiniert, mit dem Ziel, den Problemzonen zu Leibe zu rücken und eine bessere Körperhaltung zu erreichen. Dabei schaffen wir uns mit Hilfsmitteln ein abwechslungsreiches Programm, das mit einer ruhigen Dehn-/Entspannungsphase abschließt. Der Kurs ist für Frauen und Männer, auch ohne Vorkenntnisse, gleichermaßen gut geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.08.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
29.08.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
05.09.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
12.09.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
19.09.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
26.09.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
17.10.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
24.10.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
31.10.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
07.11.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
05.12.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule
12.12.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Turnhalle Buttendick-Schule

[zur Kursdetail-Seite](#)