

241-56213 Bodystyling outdoor am Dienstag

Beginn	Dienstag, 06.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	33,00 €
Dauer	7x
Kursleitung	Martina Köhler
Informationen	Treffpunkt: vor der Halle Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hanteln, Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe.
Kursort	Kaarst, Matthias-Claudius-GS, Außengelände, Grünstraße 8, 41564 Kaarst

Training des Herz-Kreislauf-Systems durch Bewegung und Kraft bei mittlerer Intensität gewährleisten hier eine optimale Fettverbrennung. Durch den Einsatz von Kleingeräten werden die Muskeln gestrafft und die Leistungsfähigkeit wird verbessert. Das Programm beinhaltet ein ausgiebiges Rücken- und Entspannungsprogramm.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände
13.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände
20.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände
27.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände
05.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände
12.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände
19.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände

[zur Kursdetail-Seite](#)