

## 241-56214 Bodystyling outdoor am Dienstag

|               |                                                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beginn        | Dienstag, 09.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr                                                                         |
| Kursgebühr    | 67,00 €                                                                                                         |
| Dauer         | 12x                                                                                                             |
| Kursleitung   | Martina Köhler                                                                                                  |
| Informationen | Treffpunkt: vor der Halle<br>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                                                 |
|------------|-------------------|-----------------------------------------------------|
| 09.04.2024 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände |
| 16.04.2024 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände |
| 23.04.2024 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände |
| 30.04.2024 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände |
| 07.05.2024 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände |
| 14.05.2024 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände |
| 21.05.2024 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände |
| 28.05.2024 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände |
| 04.06.2024 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände |
| 11.06.2024 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände |
| 18.06.2024 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände |
| 25.06.2024 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände |

[zur Kursdetail-Seite](#)