## 241-59613 Bodystyling outdoor am Dienstag

Beginn	Dienstag, 09.07.2024, 19:00 - 20:00 Uhr		
Kursgebühr	25,00 €		
Dauer	4x		
Kursleitung	Martina Köhler		
Informationen	Zielgruppe: Training für Kraft und Ausdauer, Koordination und Konzentration im Freien, um Stress hinter sich zu lassen - Dienstags und Donnerstag, in der 1. und 2. Ferienhälfte.		
	Treffpunkt: vor der Halle Bitte eine Gymnastikmatte, Hanteln, Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mitbringen.		
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
09.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände
16.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände
23.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände
30.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände

zur Kursdetail-Seite