241-59614 Bodystyling outdoor am Dienstag

Beginn	Dienstag, 06.08.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	19,00 €
Dauer	3x
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
06.08.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände
13.08.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände
20.08.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände

[zur Kursdetail-Seite](#)