

241-59615 Bodystyling outdoor am Donnerstag

Beginn	Donnerstag, 11.07.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	19,00 €
Dauer	3x
Kursleitung	Martina Köhler
Informationen	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
11.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände
18.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände
25.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände

[zur Kursdetail-Seite](#)