

## 241-K30230 Bodystyling

Beginn	Montag, 05.02.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	82,50 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ingrid Schiefer
Informationen	Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk
Kursort	G 4, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Effektives und intensives Muskeltraining für den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen, Po und Rücken. Der Einsatz von verschiedenen Kleingeräten (z.B. Tubes, Gewichte, Bälle und Steps) sorgt für viel Abwechslung.

Nicht am 22. April 2024!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.02.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
19.02.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
26.02.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
04.03.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
11.03.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
18.03.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
08.04.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
15.04.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
29.04.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
06.05.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
13.05.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
03.06.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
10.06.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
17.06.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
24.06.2024	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)