

## 241-K30233 BodyWorkout - abwechslungsreiches Fitnessstraining

Beginn	Dienstag, 30.01.2024, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	88,00 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Eva Helmerich
Informationen	Bitte mitbringen: leichte Trainingsschuhe, Handtuch, Getränk
Kursort	G 2, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

In diesem Kurs erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Ausdauertraining, dynamischen Schrittfolgen, Krafttraining - vorrangig mit Eigengewicht - sowie Übungen zur Beweglichkeit und Muskeldynamik. Ziel ist es, den gesamten Muskelapparat zu beanspruchen und zu stärken. Der Kurs ist nicht für Anfänger geeignet. Lassen Sie sich von mir und der Musik motivieren.

Nicht am 12.3., 19.3., 16.4. und 7.5.2024.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.01.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
06.02.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
20.02.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
27.02.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
05.03.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
09.04.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
23.04.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
30.04.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
14.05.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
04.06.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
11.06.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
18.06.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
25.06.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
02.07.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
09.07.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
16.07.2024	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG