

26-K30230H Bodystyling

Beginn	Montag, 05.10.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Ingrid Schiefer
Informationen	Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch und 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.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
12.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
19.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
26.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
09.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
16.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
23.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
30.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
07.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
14.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)