

26-K30230W Bodystyling

Beginn	Montag, 11.01.2027, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	22,00 €
Dauer	4 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
11.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
18.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
25.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
01.02.2027	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)