

26-K30231W Fit und bewegt L - XXL

Beginn	Montag, 11.01.2027, 16:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	22,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Birgit Weißenberger
Informationen	Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.
Kursort	G 2, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Inhalt wie Kurs K30231H

Einige Kilos über dem Normalgewicht, etwas mehr Figur und daher Konfektionsgröße L - XXL - kein Grund, um auf gesunde Bewegung und Fitness zu verzichten. Mit gezielten und kontrollierten Übungen werden die Pfunde in Form gebracht oder abgebaut und Beweglichkeit, Spannkraft und gefestigtes Bindegewebe aufgebaut.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
18.01.2027	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
25.01.2027	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
01.02.2027	16:30 - 17:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)