

26-K30233W BodyWorkout - abwechslungsreiches Fitnessstraining

Beginn	Dienstag, 12.01.2027, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	22,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Eva Helmerich
Informationen	Zielgruppe: Teilnehmer mit guter Gesundheit und Vorerfahrung mit Fitnessstraining Bitte mitbringen: leichte Trainingsschuhe, Handtuch, Getränk
Kursort	G 2, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Inhalt wie Kurs 26-K30233H

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.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2027	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
19.01.2027	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
26.01.2027	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
02.02.2027	18:45 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)