

26-K30237W Bauch-Beine-Po

Beginn	Donnerstag, 14.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	24,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Julia Klühspies
Informationen	Bitte mitbringen: Sportliche Bekleidung, Sportschuhe, Wasser, Handtuch.
Kursort	G 3, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

"Bauch Beine Po" ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die genannten Körperregionen, sowie auch Rücken und Oberkörper durch vielseitige Übungen beansprucht, gestrafft und gestärkt werden. Wir beginnen mit einer 10minütigen Aufwärmphase. Mit viel Motivation und guter Energie legen wir dann den Fokus auf ein intensives Workout, bei dem auch leichte Kurzhanteln und eigenes Körpergewicht zum Einsatz kommen. Ein Training ist für alle, die bereits Vorerfahrung mit Körperfitness gesammelt haben. Ich freue mich, wenn du dabei bist.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
21.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
28.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
04.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG

[zur Kursdetail-Seite](#)